เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

หยูกยาน่ารู้

คู่มือการใช้ยาฉบับประชาชน



หยูกยาน่ารู้

ISBN: 974-89926-7-8 พิมพ์ครั้งที่ 15

Quality Mother Foundation
มูลนิธิ
คุณแม่คุณภาพ


PROSTHESES FOUNDATION
พ.ศ.2535-ค.ศ.1992
มูลนิธิขาเทียม
ทุกกระเช้า แบรนด์
ร่วมสมทบทุน
มูลนิธิขาเทียม
ด.ญ. ไอริณ ปัทมะทิน
ได้รับขาเทียมเมื่อปี พ.ศ. 2553
แบรนด์
เครื่องหมายการค้า

อาเศียรวาท
ถวายความอาลัยมหาราชผู้เป็นดวงใจของชาวไทย

สัททุลวิกกีฬิตฉันท์๑๙

ปวงข้าบาทศิระก้มประณตบดินทรศรี
แด่องค์สยามมี ประเทศ
ครองรัฐราษฎร์อภิรมย์สุขีอภิรเชฐ
นามา ธ ข้ามเขต ขจร
เสโทชุ่มวรกายมิยั่นวิริยะถอน
ทรงมั่นสิทุกข์ร้อน ประชา
อีกทั้งหมู่สรรพสัตว์จริวัตร ธ กรุณา
ชุบชีพประดาสา สุขี
ทรงเป็นดวงอทิตยาส่องเวหาปฐพี
สายเนตร ธ ปรานี ไสว
แปดสิบเก้าชันษาเสด็จสวรรคาลัย
มืดฟ้าประชาไทย หมองศรี
ขอฝ่าบาท ธ เสด็จ ณ ถิ่นทิวปุริ
ขอทรงเกษมปรี ดานิจนิรันดร์เทอญ

ข้าพระพุทธเจ้า
คณะกรรมการมูลนิธิคุณแม่คุณภาพ

(รองศาสตราจารย์ลาวัณย์ ผลสมภพ ประพันธ์)

มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ








เพื่อการพัฒนาสังคมไทย

เพราะตระหนักถึงความสำคัญในหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ที่เป็น “แม่” และครอบครัวอีกมากมายที่ยังไร้ซึ่งโอกาสอันดีในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลในด้านทุนทรัพย์ ฯลฯ ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมต่างๆ เช่น ปัญหาการทิ้งลูกหลังคลอด การทารุณกรรมเด็ก ปัญหาโจรขโมย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาโสเภณีเด็ก เป็นต้น ดังนั้น “มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ” จึงเกิดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ส่งเสริมการศึกษาให้สตรีมีครรภ์และมารดามีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติตน เพื่อรักษาสุขภาพอนามัยของตน บุตรและบุคคลในครอบครัว
2. ส่งเสริมความรู้ด้านการแพทย์และสาธารณสุขเผยแพร่ให้ประชาชน โดยมุ่งเน้นที่สถาบันครอบครัว เช่น การจัดกิจกรรมสัมมนา จัดทำเอกสารเผยแพร่ต่างๆ เป็นต้น
3. สนองนโยบายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 โดยมุ่งเน้นที่สังคมครอบครัว
4. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ หรือร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์
5. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

ผู้มีจิตศรัทธาที่ต้องการร่วมบริจาคทรัพย์เพื่อให้การสนับสนุนแก่ “มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ” สามารถร่วมบริจาคได้โดย

1. โอนเงินเข้าบัญชี **“มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ”** ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาอ่อนนุช บัญชีเงินฝากประจำ เลขที่ 133-1-00382-4
2. หรือส่งเช็คขีดคร่อมและขีดฆ่า (หรือผู้ถือ) สั่งจ่าย **“มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ”** และ ส่งมายัง **“มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ”** 2 ถนนรามคำแหง ซ. 24/3 หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0-2718-3800-5 ต่อ 122-124 หรือ โทรสาร 0-2720-3323

“มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ” พร้อมรับการสนับสนุนจากผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน

รายชื่อคณะกรรมการ "มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ"

มูลนิธิคุณแม่คุณภาพได้รับอนุญาตให้จดทะเบียนจัดตั้งเพื่อให้มีฐานะเป็นนิติบุคคลจากกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๐ เลขทะเบียนลำดับที่ กท ๖๘๐

มูลนิธิคุณแม่คุณภาพเป็นองค์กรการสาธารณกุศล ลำดับที่ 473 ของประกาศกระทรวงการคลัง

เงินบริจาคสามารถหักลดหย่อนภาษีได้

คำนำ

Quality Mother Foundation
มูลนิธิ
คุณแม่คุณภาพ



เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และเพื่อสืบสานพระราชปณิธานในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของพสกนิกรชาวไทยทั้งประเทศ ดังนั้นมูลนิธิคุณแม่-คุณภาพ จึงร่วมกับสมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) โดยการสนับสนุนของ บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด จัดพิมพ์หนังสือ "หยูกยาน่ารู้" ขึ้นมา เพื่อแจกจ่ายให้กับประชาชนทั่วไปโดยไม่คิดมูลค่า

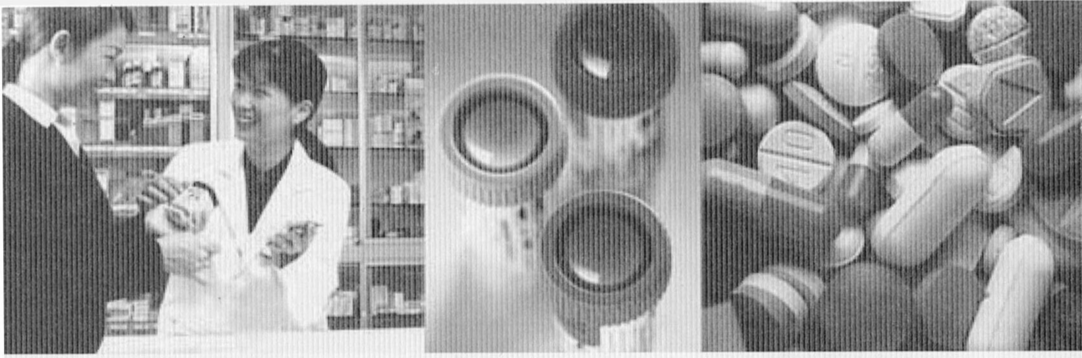
ทั้งนี้เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้คณะผู้จัดทำได้เรียบเรียงขึ้นจากคอลัมน์ "หยูกยาน่ารู้" ของสมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) ซึ่งได้ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ โดยได้เลือกสรรเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นพื้นฐานการใช้ยาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ทันสมัย เป็นภาษาที่อ่านเข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติได้ เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านทราบถึงสรรพคุณของยาแต่ละชนิดและรู้จักวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับท่านผู้อ่านที่จะใช้ยาในการรักษาอาการและโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

ภก.ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์

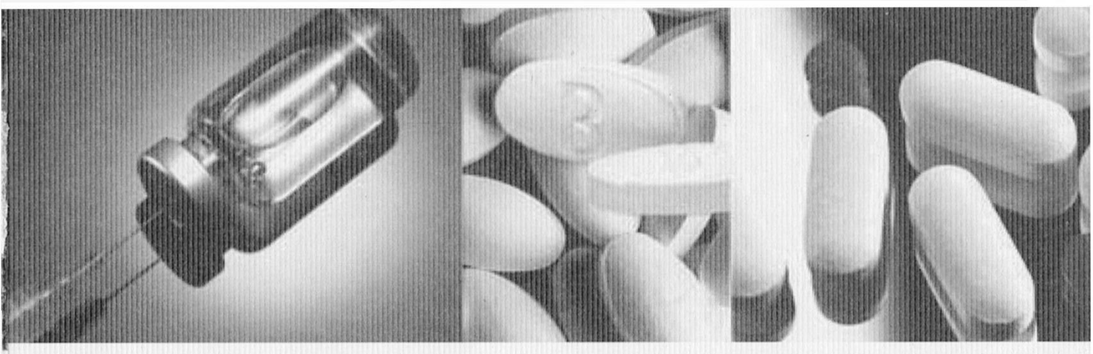
ประธานคณะกรรมการมูลนิธิคุณแม่คุณภาพ

22 ธันวาคม 2559



สารบัญ

ตู้ยาประจำบ้าน	6
ประโยชน์ของฉลากยา	9
เคล็ด (ไม่) ลับการใช้ยา	11
คำแนะนำพิเศษบนซองยา	13
สังเกตอย่างไรเมื่อยาเสื่อมสภาพ	16
เก็บยาอย่างไร เมื่อกลับจากโรงพยาบาล	18
แพ้ยา	21
สิ่งละอันพันละน้อยเกี่ยวกับการใช้ยา	25
ยาเก่า..คนแก่ จะดูแลอย่างไร	28
การใช้ยาแอสไพริน	31
ยาพาราเซตามอล	34
ข้อควรระวังในการใช้ยาแก้แพ้	36
ยาแก้แพ้คลอเฟนนิรามีน	39
ยาแก้ไอ	42
มารู้จักยาขยายหลอดลมกันเถอะ	44
ยารักษาโรคหอบหืดชนิดพ่น	47
ข้อน่ารู้ในการใช้ยาลดความดันโลหิต	49
การใช้ยาขับปัสสาวะ	52
ยาล้างแผล...ยาใส่แผลสด	54
ยาระบาย	56
ถ่าน...ก็เป็นยา	58
ธาตุเหล็กในผลิตภัณฑ์ยา	60
ยาลดกรด	63



ข้อควรระวังในการใช้ยาคุมกำเนิด	65
ยาเหน็บ-เหน็บยา	67
ยารักษาวัณโรค	70
การใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาและยาล้างตา	72
ยารักษาสิว	75
การป้อนยาเมื่อลูกป่วย	77
การใช้ยาปฏิชีวนะสำหรับเด็ก	80
ยาป้ายลิ้นเป็นฝ้าขาว	82
ลูกกับยาลดน้ำมูก	84
เด็กกับยาเจริญอาหาร	86
การใช้ยานอนหลับ	89
ไข้เลือดออกและยาลดไข้	91
หิด เหา รักษาอย่างไร?	93
ยาทา ยาหยอด แก้ลูกคัดจมูก	95
เมื่อคุณใช้ยาเบาหวาน	97
สวยและปลอดภัยด้วยเครื่องสำอาง	100
ผลิตภัณฑ์กันแดด	104
พิษจากวิตามิน	106
ยาแก้อักเสบ	108
สมุนไพรไทย อีกทางเลือกหนึ่ง	113
ประโยชน์ของซุปไก่สกัด	115
สมุนไพรคลายเครียด	118
พริก	121
สมุนไพร "เห็ด" กับสุขภาพ	125
ฟ้าทะลายโจร	127

ตู้ยาประจำบ้าน

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

ตู้ยาประจำบ้านเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับครอบครัว เมื่อเกิดเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เราไม่จำเป็นต้องพึ่งหมอหรือไปโรงพยาบาลทุกครั้ง เนื่องจากโรคหรืออาการเจ็บป่วยทั่วไปบางอย่างสามารถรักษาได้ด้วยตนเอง เช่น ไข้หวัด ลมพิษ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย และหากเกิดเจ็บป่วยในยามดึกดื่น การไปสถานพยาบาลกลางดึกอาจลำบาก ไม่สะดวก โดยเฉพาะในชนบทที่ห่างไกล อีกทั้งยังลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ หากเรารู้จักรักษาตนเองในเบื้องต้นได้

ตู้ยาที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร ?

ตู้ยาที่ดีจะต้องกันแสงได้หรือเป็นตู้ทึบได้ก็ยิ่งดี นิยมทำข้างหน้าเป็นบานกระจกเลื่อนเปิดปิดได้ เพื่อให้มองเห็นข้างในได้ง่าย ตู้ยาควรแบ่งเป็นช่องชัดเจนสำหรับจัดแยกยาภายใน ยาภายนอก เวชภัณฑ์และอุปกรณ์พยาบาลต่างๆ ส่วนขนาดนั้นควรเลือกให้เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครอบครัวและจำนวนยาที่จะเก็บ ก่อนการติดตั้งควรจัดมุมหนึ่งในบ้านไว้เป็นที่เก็บยา ซึ่งควรมีลักษณะดังนี้

- สูงพ้นมือเด็กและเด็กไม่สามารถปีนหยิบยาได้เอง
- ไม่ถูกแสงแดด ห่างจากแหล่งความร้อนและเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ
- ไม่อับชื้น พ้นจากแหล่งความชื้น เช่น ห้องน้ำ

ยาที่ควรมีไว้ประจำตู้ยา

อาจใช้วิธีพิจารณาจากประเภทยา ซึ่งควรเป็นยาที่มีอันตรายน้อยที่สุด สามารถใช้ได้เองอย่างปลอดภัย ที่แนะนำให้มีคือ

ยาใช้ภายใน หรือยาใช้รับประทาน (ฉลากยาจะมีตัวหนังสือพิมพ์ด้วยสีน้ำเงิน) ได้แก่ ยาแก้ปวด-ลดไข้ เช่น ยาเม็ดและยาน้ำพาราเซตามอล ยาลดน้ำมูก แก้แพ้ แก้คัน เช่น ยาเม็ดคลอเฟนนิรามีน ยาแก้ไอ เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ ยาแก้ท้องเสีย เช่น ผงน้ำตาลเกลือแร่ (โอ.อาร์.เอส) ยาแก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาขับลม ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร เช่น ยาเม็ดและยาน้ำอะลูมิน่า-แมกนีเซียม

ยาใช้ทาภายนอก (ฉลากยาต้องมีคำว่า ยาใช้ภายนอก หรือยาใช้เฉพาะที่ ห้ามรับประทาน พิมพ์ด้วยตัวอักษรสีแดง) ที่ควรมีไว้ได้แก่ ยาทาแก้ผดผื่นคัน หรือคาลาไมน์โลชั่น ขี้ผึ้งแก้ปวดบวมหรือยาหม่อง ทิงเจอร์ใส่แผลสดหรือทิงเจอร์ไอโอดีน ยารักษาแผลน้ำร้อนลวก เหล้าแอมโมเนียหอมแก้วิงเวียน

หลักการจัดยา มีดังนี้

1. ควรแบ่งแยกช่องของชนิดยาใช้ภายใน ยาใช้ภายนอกและเวชภัณฑ์อื่นๆ ออกจากกัน

2. ยาแต่ละชนิดต้องมีฉลากปิดขวดให้เรียบร้อยครบถ้วน

3. ยาทุกชนิดต้องมีภาชนะบรรจุเรียบร้อย ฝาปิดสนิทแน่น

4. ควรมีถ้วย ช้อนตวงยา และเวชภัณฑ์อื่นๆ ที่จำเป็น เช่น สำลี ผ้าพันแผล พลาสเตอร์ ปรอทวัดไข้ กรรไกรเล็กๆ จัดเก็บแยกต่างหาก

นอกจากยาสามัญประจำบ้านดังที่กล่าวแนะนำมาแล้วนั้น อาจมีการเพิ่มเติมรายการอื่นบ้าง เช่น ยาสมุนไพรที่ทำสำเร็จรูป (Herbal Medicine) ซึ่งจัดเป็นยาอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากมีพิษค่อนข้างต่ำ ใช้ง่ายและยังเป็นการสนับสนุนการใช้สมุนไพรไทยด้วย

ยาสมุนไพรที่ผลิตออกจำหน่ายและหาซื้อได้ ได้แก่ ขมิ้นชันแคปซูล (แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ) มะแว้ง (แก้ไอ ขับเสมหะ) ยาระบายมะขามแขก (แก้ท้องผูก)

ครีมไพลจีซาล (แก้ปวดเมื่อย ปวดบวมจากกล้ามเนื้ออักเสบ) เจลว่านหางจระเข้ (แก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก) โลชั่นกันยุงตะไคร้หอม

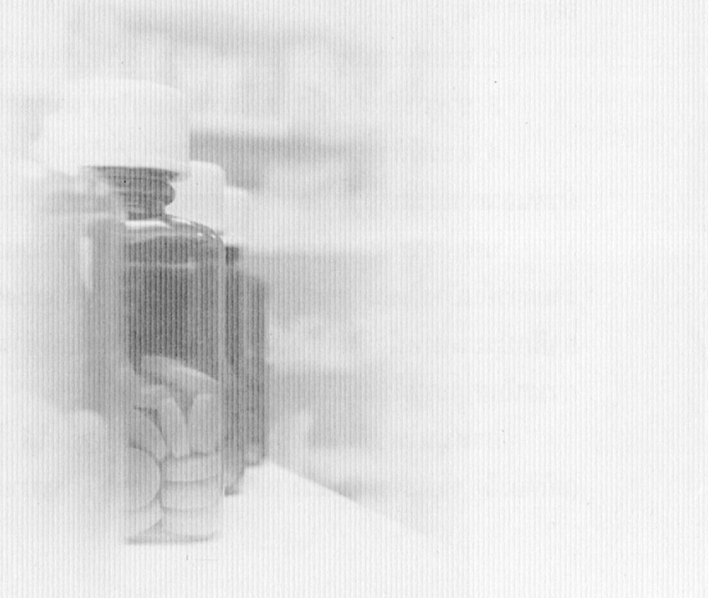
การใช้และดูแลรักษาตู้ยา

1. จัดระเบียบของตู้ยา แยกยาใช้ภายใน ภายนอก เวชภัณฑ์ออกจากกันอย่างชัดเจน รวมทั้งจัดให้มีฉลากยาชัดเจน ทั้งชื่อยา สรรพคุณ วิธีใช้ ขนาดใช้ ข้อห้ามใช้ คำเตือนต่างๆ

2. ก่อนใช้ยาควรศึกษาวิธีใช้ คำเตือน ข้อห้ามใช้ของยานั้นๆ ให้เข้าใจจริงๆ เสียก่อน โดยอ่านจากฉลากยาที่ติดบนกล่อง ขวดยา แผงยา หรือเอกสารกำกับยาให้ละเอียด หรือถ้ามีเวลาว่างก็อาจศึกษาจากตำราการใช้ยา คู่มือการใช้ยา ปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือผู้รู้อื่นๆ เช่น อาสาสมัครหมู่บ้าน

3. หมั่นดูแลฉลากยาทุกชนิดในตู้ยา หากลบเลือนควรรีบแก้ไขให้ชัดเจน อย่าปล่อยทิ้งไว้ ยาที่ไม่มีฉลากหรือฉลากลบเลือนไป หากไม่แน่ใจไม่ควรนำมาใช้

4. ตรวจดูยาที่หมดอายุหรือเสื่อมสภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หากพบอย่าเสียดาย ควรทำลายหรือทิ้งไป



ประโยชน์ของฉลากยา

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

คงมีไม่กี่คนที่อ่านฉลากยาครบถ้วนสมบูรณ์ก่อนซื้อหรือใช้ยาทุกครั้ง หลายๆ ท่านซื้อยาตามโฆษณา เพื่อฝูง ญาติมิตรแนะนำ หรือตามที่ผู้ขายเสนอให้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ผู้ใช้ยาในบ้านเรามักสนใจที่จะรู้เพียงชื่อยา ข้อบ่งใช้ หรือสรรพคุณของยาเท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้วยังมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจอีกมากที่ผู้เขียนอยากให้รู้ไว้ ข้อมูลเหล่านั้นได้แก่

ชื่อยาบนฉลาก มีทั้งชื่อทางการค้า (ซึ่งเป็นชื่อที่ผู้ผลิตยาตั้งขึ้นเฉพาะยี่ห้อของบริษัทตนเอง) และชื่อสามัญทางยา ยาชนิดเดียวกันอาจมีชื่อการค้าหลายชื่อหรือพูดง่ายๆ ว่า มีหลายยี่ห้อ ผู้ใช้ยาจึงควรอ่านสูตรส่วนประกอบหรือชื่อสามัญทางยาของยานั้น เพื่อที่จะสามารถหลีกเลี่ยงตัวยาที่แพ้ หลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำซ้อนอันทำให้เกิดการใช้ยาเกินขนาดจนเป็นอันตรายได้

วันผลิต วันหมดอายุ ช่วยให้หลีกเลี่ยงอันตรายจากยาที่เสื่อมสภาพ การใช้ยาที่หมดอายุแล้วนั้น นอกจากไม่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคแล้วยังอาจก่อให้เกิดอันตรายได้อีกด้วย เช่น ยาเตตราซัยคลินที่หมดอายุจะมีพิษต่อไต เป็นต้น

ข้อห้ามใช้และคำเตือน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราระมัดระวังในการใช้ยานั้น ตัวอย่างเช่น ยาบางชนิดต้องระวังการใช้ในผู้ที่เป็นโรคตับ ไต จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา ยาบางชนิดห้ามใช้กับหญิงมีครรภ์ เป็นต้น

เลขทะเบียนตำรับยา เป็นสิ่งที่จะบอกว่ายานั้นได้ผ่านการตรวจสอบควบคุมจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแล้วว่ามีผลทางการรักษาจริง

ยาอันตรายหรือยาควบคุมพิเศษ จะบอกระดับอันตรายของยาที่ต้องระมัดระวังในการใช้ โดยหลักการแล้วการจ่ายยาดังกล่าวควรอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกร

ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต กรณีเกิดความบกพร่องของยานั้น สามารถร้องเรียนโดยดูเลขที่ หรือครั้งที่ผลิตของยานั้นด้วย เพื่อการตรวจสอบจะทำได้ถูกต้องรวดเร็วยิ่งขึ้น

ฉลากยา นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และให้ความปลอดภัยแก่ผู้บริโภค หากละเลยการอ่านฉลากยาแล้ว ผลร้ายอันไม่คาดคิดก็อาจเกิดกับท่านผู้ใช้ยานั้น ฉะนั้นอ่านฉลากสักนิดก่อนคิดใช้ยานะคะ



เคล็ด(ไม่)ลับ กับการใช้ยา

รศ.ภก.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา

เจอเข้ากับฤดูมรสุมที่อากาศแปรปรวนตลอดเวลา เดี๋ยวลมฝ่ายเหนือปะทะลมฝ่ายใต้ ทำให้เกิดพายุฝนฟ้าคะนองไปทั่ว แต่เดี๋ยวเดียวองศาความร้อนก็ปะทุขึ้นมาอีก วันๆ ต้องเจอทั้งร้อนทั้งฝนสลับกันไป 2-3 รอบก็มี ใครที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง หรือมีภูมิต้านทานน้อย ก็พลอยล้มหมอนนอนเสื่อไปตามๆ กัน

ช่วงนี้ยาลดไข้บรรเทาปวดจึงขายดีเป็นเทน้ำเทท่า เพราะโดยนิสัยคนไทยแล้วแค่อาการเจ็บไข้เล็กๆ น้อยๆ มักไม่ค่อยพึ่งหมอสักเท่าไร ขอพึ่งยาเม็ดตามร้านขายยาก่อน ถ้าไม่หายจริงๆ จึงไปหาหมอรักษาอย่างเป็นเรื่องเป็นราว

แต่ยาไม่ใช่อาหารที่จะซื้อมารับประทานเองตามชอบใจ ก่อนใช้ยาในแต่ละครั้งไม่ว่าจะเป็นยาชนิดใดก็ตาม ควรทราบถึงสาเหตุและอาการเพื่อให้สามารถเลือกยาได้ถูกกับโรค และที่สำคัญคือ ต้องใช้ให้ถูกขนาด ถูกเวลาและถูกวิธี

สิ่งที่ควรพึงระวังในการใช้ยามีดังนี้

ใช้ให้ถูกกับโรค ก่อนซื้อยามารับประทานทุกครั้ง ควรทราบก่อนว่าป่วยด้วยโรคอะไร โดยอาจบอกอาการคร่าวๆ ให้เภสัชกรเป็นผู้สั่งให้

ใช้อย่างถูกเวลา เช่น ยาก่อนอาหารควรรับประทานก่อนอาหารประมาณ 30 นาที ส่วนยาหลังอาหารควรรับประทานหลังอาหาร 15-20 นาที ถ้าเป็นยาที่ระบุว่ารับประทานหลังอาหารทันที หรือรับประทานพร้อมอาหาร ไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง เพราะส่วนมากจะเป็นยาที่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะ และถ้าเป็นยาลดกรด ควรรับประทานหลังอาหาร 1-2 ชั่วโมง จึงจะให้ผลดี

ใช้อย่างถูกวิธี เช่น ยาเม็ด หรือยาแคปซูล ควรกลืนทั้งเม็ดพร้อมน้ำ ถ้าระบุว่าเคี้ยวก่อนกลืน ต้องเคี้ยวให้ละเอียด หากเป็นยาน้ำควรเขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อให้ตัวยากระจายทั่วขวดและถ้าเป็นยาผงที่ระบุให้ละลายน้ำก่อนรับประทาน อย่ารับประทานทั้งผงแห้งๆ และดื่มน้ำตาม เพราะอาจทำให้เกิดการอุดตันของทางเดินอาหารได้

ยาที่ใช้เฉพาะที่ เช่น ยาเหน็บที่ใช้สอดทวารหนักหรือสอดทางช่องคลอด ควรนำยาจุ่มน้ำก่อน เพื่อให้ลื่นและสอดเข้าได้ง่าย ยาที่ใช้สอดเข้าทวารหนักต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันยาหลอมตัวและช่วยให้ยามีความแข็งพอที่จะสอดเข้าทวารหนักได้

ที่สำคัญคือ **วันหมดอายุ** เป็นสิ่งที่ไม่ควรลืมเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากยานั้นหมดอายุ หรือเสื่อมสภาพแล้ว แทนที่ยาจะช่วยรักษาให้หายจากอาการเจ็บป่วยก็จะกลับกลายเป็นโทษ ทำให้อาการหนักขึ้นกว่าเดิมได้ ซึ่งการจะดูว่ายาหมดอายุหรือไม่ก็ดูได้จากฉลากยาบนกล่อง หรือขวดยานั้น โดยทั่วไปมักเขียนเป็นภาษาอังกฤษ วัน-เดือน-ปีที่ยาหมดอายุ เช่น Exp. Date 8/6/98 หรือ Use By Feb. 98 หรือ Use Before Apr. 98 เป็นต้น

ยาเม็ดหนึ่งสามารถให้ได้ทั้งคุณและโทษ ฉะนั้นก่อนใช้ยาทุกครั้งควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด เพราะบนฉลากยาจะมีข้อแนะนำทั้งสรรพคุณในการรักษา วิธีใช้ ขนาดที่ถูกต้อง รวมถึงวันหมดอายุของยานั้นๆ ด้วย

ใช้ยาอย่างฉลาด ย่อมให้คุณมากกว่าโทษ หากมีปัญหาเรื่องยาให้ปรึกษาเภสัชกรจะดีที่สุด

คำแนะนำพิเศษบนซองยา

ภญ.พัชราภรณ์ ปัญญาวุฒิไกร

ทุกครั้งไปหาหมอที่โรงพยาบาล เวลารับยาที่ห้องยา เภสัชกรมักจะอธิบายหรือติดสติ๊กเกอร์คำแนะนำพิเศษบนซองยาหรือขวดยา เช่น กินยานี้ก่อนอาหาร กินยาพร้อมอาหารแล้วดื่มน้ำตามมากๆ ยานี้กินแล้วอาจจะง่วงนอนให้ระวังในการขับรถ ฯลฯ ปัญหาก็คือ...ทำไมเราจึงต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านั้น มีเหตุผลอะไรที่เภสัชกรจะต้องพูด ต้องเตือนเราอย่างนั้น...สงสัยจริงๆ

ใช่แล้วค่ะ คำแนะนำที่ปรากฏอยู่บนซองยาหรือสติ๊กเกอร์ติดบนฉลากยามีเหตุผลอยู่เบื้องหลังทุกคำแนะนำ ลองตามมาดูซิคะว่ามีคำแนะนำและเหตุผลอะไรบ้าง

ควรกินยานี้ก่อนอาหาร

ปกติแนะนำให้กินยาก่อนอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง (ระยะเวลาก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารว่าง) ยาที่ให้กินก่อนอาหารมักเป็นยาที่มีข้อจำกัด หากกินลงไปแล้วมีอาหารร่วมอยู่ด้วยในกระเพาะอาหารจะลดการดูดซึมของยา ทำให้ยาออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผลเลย ได้แก่ ยารักษาโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น แอมพิซิลลิน ลินโคมัยซิน จึงแนะนำให้กินตอนท้องว่าง นอกจากนั้นยาที่ใช้ป้องกันการคลื่นไส้ อาเจียน เช่น เมโตโคลปราไมล์ ต้องกินก่อนอาหาร 30 นาที จึงจะได้ผลเต็มที่และป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนหลังจากผู้ป่วยกินอาหารได้

ควรกินยานี้หลังอาหาร

ยาที่แนะนำให้รับประทานหลังอาหารทันทีจะเป็นยาที่มีฤทธิ์กัดและไซ้กระเพาะ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนถ้ากินตอนท้องว่าง ยาเหล่านี้ได้แก่ แอสไพริน ยารักษาโรคปวดข้อทุกชนิด การกินหลังอาหารทันทีจะช่วยลดอาการคลื่นไส้ลงได้ และมีส่วนป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะจากยาเหล่านี้ด้วย

ยาลดกรดที่แพทย์สั่งให้ผู้ป่วยที่ตรวจพบว่าเป็นแผลในกระเพาะอาหาร มักสั่งให้กินหลังอาหาร 1 ชั่วโมง และ 3 ชั่วโมง ก็เนื่องจากพบว่าระดับของกรดในกระเพาะอาหารจะมีปริมาณสูงสุด ภายใน 1 ชั่วโมง และ 3 ชั่วโมงหลังอาหาร ไม่ใช่ว่าแพทย์จะต้องการให้ผู้ป่วยจดจำวิธีกินยาให้ลำบากลำบน นอกจากนี้แพทย์ยังสั่งให้กินยาลดกรดก่อนนอนด้วย เพราะในช่วงกลางคืนจะมีกรดหลั่งออกมามาก

กินยานี้ควรดื่มน้ำมากๆ

อาจแบ่งได้เป็น 2 กรณี คือ ยาที่มีผลข้างเคียงให้คลื่นไส้อาเจียนมาก นอกจากนี้ควรกินยาหลังอาหารทันที แล้วควรดื่มน้ำตามมากๆ ด้วย เพื่อลดผลข้างเคียง อีกกรณีหนึ่งคือเป็นยาที่ตกตะกอนในไตได้ง่าย จึงต้องดื่มน้ำตามมากๆ ยาพวกนี้ได้แก่ ยาพวกซัลฟา

กินยานี้แล้วอาจง่วงนอน

กินยานี้แล้วอาจง่วงนอน ต้องระวังเมื่อขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ยาประเภทนี้มักเป็นยาแก้แพ้สำหรับอาการคัน ผื่นแดง หรือยาที่ใช้ลดน้ำมูก เช่น คลอเฟนนิรามีน บรอมเฟนนิรามีน ยาป้องกันการเมารถ เรือ หรือยาแก้แพ้ผื่นคันลมพิษ เช่น ไฮดร๊อกไซซิน เมื่อกินเข้าไปจะมีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการง่วงนอน เนื่องจากมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง จึงควรหลีกเลี่ยงการขับขี่ยานยนต์หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ยาคลายเครียด เช่น ไดอะซีแพม ก็ต้องมีคำเตือนนี้เช่นกัน กินยานี้แล้วห้ามดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยที่ได้รับยาทุกชนิด

ที่มีผลกดระบบประสาท ต้องงดดื่มเหล้าโดยเด็ดขาด รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาดองต่างๆ ยาที่มีผลกดประสาทมีหลายประเภท ได้แก่ ยาแก้แพ้ ยาคลายเครียด ยานอนหลับและยังมียาอีกพวกหนึ่งที่ไม่เกี่ยวกับระบบประสาท แต่หากดื่มเหล้าจะทำปฏิกิริยาจนเกิดอาการข้างเคียงรุนแรงได้จึงต้องห้ามไว้ เช่น ยาลดน้ำตาลในเลือดบางตัว

ควรกินยานี้ติดต่อกันทุกวันจนยาหมด

จริงอยู่ยาบางชนิดเป็นยาที่บรรเทาอาการ เมื่อหายแล้วหรืออาการดีขึ้นก็หยุดยาได้ แต่ยารักษาโรคติดเชื้อ เช่น แอมพิซิลลิน เตตร้าซัยคลิน อีริโธรมัยซิน จำเป็นต้องจ่ายยาเพื่อรักษาโรคอย่างต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง จะนานแค่ไหนขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของโรค เพื่อให้แน่ใจว่ายาได้ไปทำลายเชื้อที่ก่อโรคหมดสิ้นแล้ว คำแนะนำนี้อาจพบในโรคบางชนิด ต้องใช้ยานานกว่า 10 วัน หรือโรคข้ออักเสบบางชนิด นอกจากนี้โรคแผลในทางเดินอาหาร ซึ่งอาจต้องกินยาอย่างต่อเนื่องนานถึง 6 สัปดาห์ จึงจะสามารถทำให้แผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้สมานได้เป็นปกติ หากไม่ทำตามคำแนะนำนี้ก็อาจจะต้องกลับเป็นแผลซ้ำอีกได้

เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน

คงจะมีหลายคนที่ข้องใจมานานว่าเวลาได้รับยาลดกรด (antacids) ชนิดเม็ดจะมีคำแนะนำให้เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน ทั้งนี้เพื่อหวังผลให้ยาที่ถูกเคี้ยวแล้วนั้นกระจายตัวในส่วนของทางเดินอาหารได้อย่างทั่วถึง ทำให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด สำหรับยาลดกรดชนิดน้ำขาวนั้น มักได้รับคำแนะนำให้เขย่าขวดก่อนรินยารับประทานก็ด้วยเหตุผลในทำนองเดียวกัน

กินยาให้ถูกโรค ให้ถูกวิธีตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกร เพื่อผลการรักษาของตัวท่านเอง

สังเกตอย่างไร เมื่อยา
เสื่อมสภาพ

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

โดยทั่วไปยาทุกชนิดจะมีอายุระยะหนึ่งแล้วจะหมดอายุ ซึ่งหมายถึงหมดประสิทธิภาพในการรักษาไม่ควรนำมาใช้อีก ยาใดหมดอายุหรือยัง ดูได้จากฉลากยาซึ่งบ่งบอกวันหมดอายุ หรือหากมีเฉพาะวันผลิตก็ไม่ควรใช้ยานั้นหลังจากผลิตแล้ว 5 ปี สำหรับยาทั่วไป หรือไม่เกิน 3 ปี สำหรับยาปฏิชีวนะ แม้ว่าจะยังไม่พบว่ายานั้นเปลี่ยนสภาพไปจากปกติเมื่อมองดูด้วยตาเปล่าก็ตาม

แต่หากเมื่อใดการเก็บรักษายาอยู่ในสภาพไม่เหมาะสม เช่น ทิ้งไว้ในซองยาภาชนะปิดไม่สนิทและไม่มีสารกันชื้น เก็บในที่ร้อนถูกแสงแดด อยู่ในที่ความชื้นเข้าไปได้ ยานั้นก็จะมีการเสื่อมสภาพก่อนอายุจริงได้

ลักษณะการเสื่อมสภาพของยา อาจสังเกตได้ดังนี้

ยาเม็ด เม็ดยาจะแตกร่วน สีซีด หรือเปลี่ยนสี ถ้าเป็นยาเม็ดเคลือบน้ำตาล เช่น วิตามินรวมจะเยิ้มเหนียวเป็นรอยด่าง หรือแตกกร่อน ยาบางชนิดเมื่อเสียจะมีกลิ่นหรือลักษณะเปลี่ยนไป เช่น แอสไพรินจะมีกลิ่นเปรี้ยวของกรดน้ำส้มและตกผลึกเป็น

รูปเข็มเล็กๆ ยานี้เสื่อมสภาพเร็วแม้ว่าจะเก็บไว้อย่างดี จึงไม่ควรเก็บนานเกินไป หรือเลี่ยงไปใช้รูปแบบที่เป็นเม็ดเคลือบฟิล์มจะช่วยให้เก็บได้นานขึ้น

ยาแคปซูล แคปซูลจะบวม พองออก หรือจับกัน ผงยาในแคปซูลเปลี่ยนสี เช่น ยาเตตราซัยคลินที่เสียแล้ว ผงยาจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อไตมาก

ยาน้ำแขวนตะกอน เช่น ยาลดกรด ยาแก้ท้องเสีย ตะกอนจะจับกันเป็นก้อนแข็ง เขย่าแรงๆ ก็ไม่กระจายตัว หรือสี กลิ่น รสเปลี่ยนไปจากเดิม

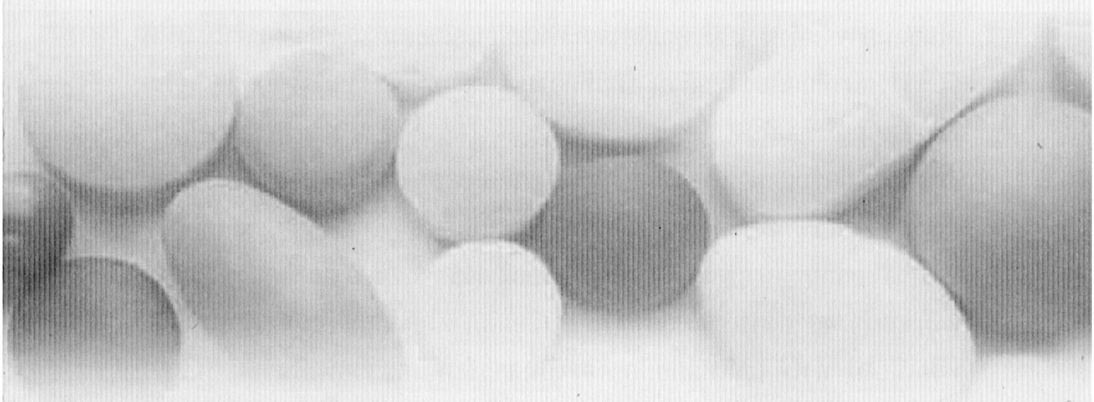
ยาน้ำเชื่อม ยาจะขุ่นมีตะกอน สีเปลี่ยน มีกลิ่นบูดเปรี้ยว หรือรสเปรี้ยว

ยาขี้ผึ้ง มีการแยกตัว แข็งเกินไปจนบีบไม่ออก หรือสีของยาเปลี่ยนไป มีจุดด่างดำเกิดขึ้น

ยาฉีดชนิดผง ผงยาเกาะตัวกัน ต้องใช้เวลานานในการละลาย สียาเปลี่ยนไป หรือเวลาดูดยาเข้าหลอดฉีดยาแล้วทำให้เข็มอุดตัน

นอกจากนี้ ยาบางชนิดจำเป็นต้องเก็บรักษาอยู่ในอุณหภูมิต่ำ เพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพของยาก่อนกำหนด เช่น ยาหยอดตาบางชนิดควรเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา ส่วนยาหยอดตา หลังเปิดใช้แล้ว ไม่ควรเก็บนานเกิน 1 เดือน

ก่อนใช้ยาจึงไม่ควรลืมสังเกตสภาพของยานั้นด้วย เพื่อความปลอดภัยของท่านเอง



เก็บยาอย่างไร เมื่อกลับจากโรงพยาบาล

ภญ.พ.อ.หญิงอรพินท์ รัตนจันทร์

คุณอุดมไม่สบายจึงไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ให้ทำการตรวจรักษา เมื่อแพทย์ตรวจวินิจฉัยแล้วก็จะสั่งการรักษาตามขั้นตอน ซึ่งคุณอุดมก็จะได้รับยากลับมาใช้ที่บ้านตามอาการที่เป็น เมื่อคุณอุดมรับยานั้นเภสัชกรโรงพยาบาลได้อธิบายในรายละเอียดของยา เช่น วิธีใช้ ประโยชน์ของยาแต่ละชนิดและวิธีเก็บรักษา ซึ่งด้วยความรีบร้อนอยากจะกลับ คุณอาจจะฟังบ้างไม่ได้ฟังบ้าง แต่จะทราบไหมว่าสิ่งที่คุณอุดมอาจจะทำต่อไปนี้ คุณก็อาจจะทำเหมือนคุณอุดม และอาจจะทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องครบถ้วน โดยที่ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเกิดจากตัวคุณอุดมหรือตัวคุณเองเช่นกัน

1. เมื่อรับยามาแล้วก็โยนยาไว้หลังรถ ขับออกจากโรงพยาบาลเที่ยงพอดีเกิดหิวข้าว แวะกินข้าวเสียหน่อย ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นได้

1.1 อุณหภูมิในรถสูงกว่าอุณหภูมิห้องปกติ (15-30 องศาเซลเซียส) ซึ่งอาจจะสูงมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ทำให้ยาเสื่อมสภาพ คุณสมบัติในการรักษาลดลงหรือเสียไป ทำให้สิ่งที่เหลืออยู่อาจจะเป็นสารอื่นที่นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว

อาจจะเกิดโทษได้ หรือแม้ยังคงมีเปอร์เซ็นต์ของยาอยู่บ้างก็น้อยกว่าขนาดที่จะให้ผลในการรักษาได้ ยาบางชนิดจะหลอมละลายหากถูกความร้อน เช่น ยาเหน็บทวารหนัก เป็นต้น

1.2 แสงสว่าง วางไว้หลังรถในที่ที่ถูกแสงแดดพอดี ซึ่งนอกจากอุณหภูมิที่สูงเกินไปแล้ว ยาหลายชนิดที่ต้องเก็บแบบป้องกันแสงโดยเก็บในภาชนะทึบแสง เช่น ขวดสีชา แต่การวางไว้รับแสงโดยตรงเป็นเวลานาน (เวลาอาหารกลางวันโดยเฉลี่ย 1 ชั่วโมง) แม้จะอยู่ในภาชนะดังกล่าวก็เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อการเสื่อมสภาพของยา ทำให้ยาหมดอายุเร็วขึ้น ตัวอย่างยาที่ต้องป้องกันแสง เช่น วิตามินบี 6 วิตามินเอ ยาพวกฮอร์โมน ยาคุมกำเนิด ยาน้ำเชื่อมของเด็กหลายชนิด ยาปฏิชีวนะ เป็นต้น

2. เมื่อกลับบ้านคุณอุดมก็นำถุงยานั้นวางไว้ที่โต๊ะอาหาร เพราะคิดว่าสะดวกดี เมื่อต้องการจะรับประทานจะหยิบใช้ได้ทันที ซึ่งก็น่าจะถูกต้องแต่ควรคำนึงถึงอะไรบ้าง

2.1 พ้นมือเด็กหรือไม่ การเก็บยาควรเก็บให้พ้นมือเด็ก เพราะยาของคุณอุดมก็คงเป็นยาของผู้ใหญ่ หากลูกคุณอุดมซน หยิบยานั้นเข้าปากโดยไม่เจตนา ก็ทำให้เกิดผลเสียได้ เพราะอย่างน้อยขนาดยาของคุณอุดมกับลูกคุณอุดมก็ต้องคนละขนาดกันแน่

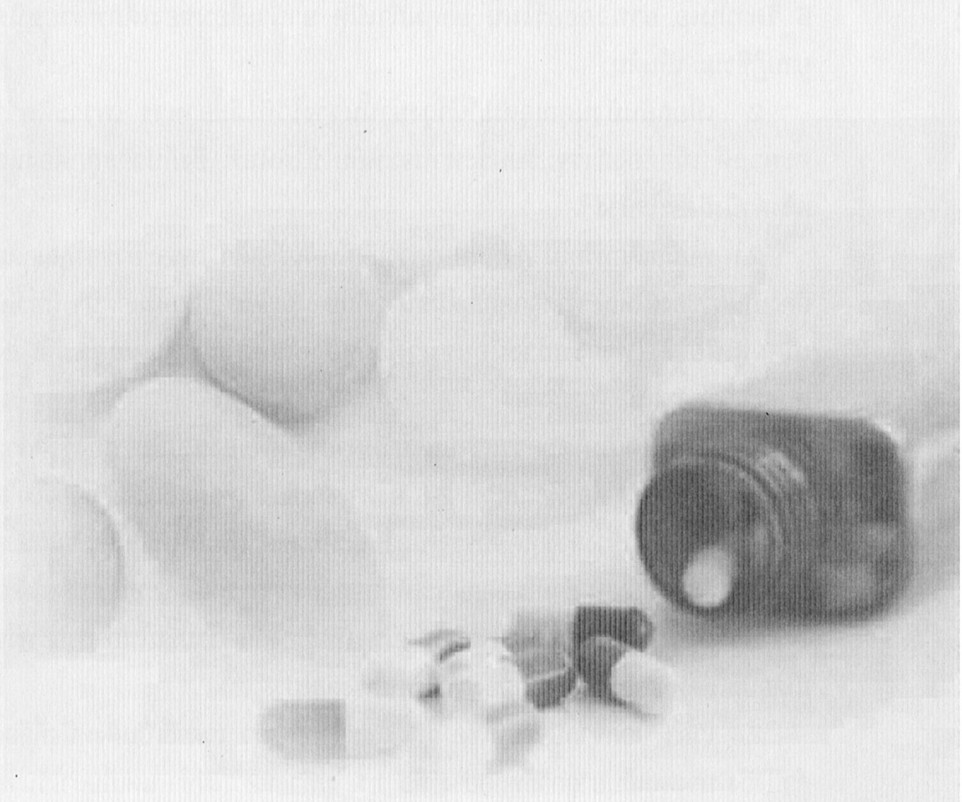
2.2 ยาที่ต้องเก็บโดยการแช่เย็น ยาหลายชนิดที่ต้องแช่เย็น ต้องรู้ว่าการแช่เย็นมีหลายแบบ คือ ที่อุณหภูมิ 2-8 องศาเซลเซียส (ห้ามแช่แข็ง) ก็ต้องไม่ใส่ช่องแข็งต้องเก็บไว้ข้างล่าง โดยบรรจุในภาชนะที่มิดชิด เพื่อไม่ให้ชื้นแฉะจนฉลากยาหลุดหรือเลอะเลือน อ่านไม่ออกและให้ปลอดภัยจากการที่เด็กจะหยิบไปกินได้

2.3 เมื่อใช้แล้วปิดภาชนะบรรจุให้สนิท เพื่อป้องกันความชื้นในอากาศ หรือเกิดอุบัติเหตุหกเลอะเทอะเมื่อต้องการใช้ในครั้งต่อไป

2.4 เวลา นอกจากปัจจัยในข้อ 1.1 และ 1.2 แล้ว เวลาก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง บางคนเก็บยาถูกวิธีทุกอย่าง ข้อ 1.1 ไม่ทำ 1.2 ไม่ทำ แต่เก็บยาไว้นาน

เป็นปีๆ ด้วยความเสียดาย เก็บจนฉลากยาหลุดหายไปไม่รู้ว่ายาอะไรก็ยังเก็บไว้ นอกจากยาจะหมดอายุตามเวลาที่กำหนดของอายุยาแล้ว ยังอันตรายที่ไม่รู้ว่ายานั้นคือยาอะไร การดูอายุยาให้ดูที่ฉลากซึ่งจะระบุวันหมดอายุ (EXP. DATE) เอาไว้ ยาต่างชนิดอายุไม่เท่ากันให้สังเกตให้ดี ถ้าไม่เข้าใจสอบถามได้กับเภสัชกรทั้งในโรงพยาบาลที่ไปรับการรักษาและเภสัชกรที่ประจำอยู่ที่ร้านขายยาทุกแห่ง และท่านเคยสำรวจหรือไม่ว่ามียาดังกล่าวอยู่ในตู้เก็บยาที่บ้านกี่ขวด กี่ซอง ท่านจะเก็บไว้อีกนานเท่าไร?

2.5 การปนเปื้อน ทั้งจากเชื้อโรคและสิ่งปนเปื้อนอื่นๆ



แพ้ยา

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

โดยปกติแล้ว ธรรมชาติสร้างให้ร่างกายของคนเรามีภูมิต้านทาน ซึ่งจะทำหน้าที่ต่อต้านสิ่งที่เป็นภัยต่อร่างกาย เช่น สารพิษ สิ่งแปลกปลอม เชื้อโรคต่างๆ เมื่อได้รับอันตราย ร่างกายก็จะเตือนผู้ที่ได้รับสารนั้นด้วยการหลั่งสารหลายชนิดในร่างกาย เช่น ฮีสตามีน (Histamine) สารที่หลั่งออกมานี้จะก่อให้เกิดอาการแพ้ ทำให้มีอาการต่างๆ เช่น อักเสบ บวม แดง คัน และเกิดปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายเพื่อกำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายนั้นออกไป

เมื่อใดที่ภูมิต้านทานทำงานผิดปกติ แม้จะได้รับสิ่งที่คนทั่วไปได้รับแล้วไม่เป็นอันตราย เช่น ละอองเกสรดอกไม้ ยางไม้ ความร้อน ความเย็น อาหารทะเล ก็ทำให้เกิดการแพ้ได้ หรือที่เรียกว่าภูมิแพ้ ในทำนองเดียวกันอาการแพ้นี้ถ้าเกิดจากยาก็เรียกว่าการแพ้ยา

การแพ้ยาไม่ได้ขึ้นกับขนาดของยา (หมายถึงได้รับยาชนิดนั้นในปริมาณมากน้อยเท่าใดก็เกิดการแพ้ได้ทันที) และไม่สามารถจะชี้ชัดได้ว่าจะเกิดขึ้นกับใครบ้าง แต่ก็อาจพบได้ง่ายในคนที่มีประวัติแพ้ยาชนิดใดชนิดหนึ่งมาก่อน หรือคนที่มี

ประวัติของโรคภูมิแพ้ เช่น หืด หวัดเรื้อรัง ลมพิษ ผื่นคัน การรับประทานยามีโอกาสแพ้ยาน้อยที่สุด ส่วนการทายาจะทำให้แพ้ง่ายที่สุด และถ้าฉีดยาโอกาสที่แพ้เกิดรุนแรงและแก้ยากที่สุด ฉะนั้นการฉีดยาบางชนิดจึงต้องทดสอบดูก่อนว่าแพ้หรือไม่

การแพ้ยาแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด

1. การแพ้ยาที่เกิดขึ้นแบบทันทีทันใด แบ่งเป็น

อะนาฟัยแลกซีส (Anaphylaxis) เป็นอาการแพ้ที่พบได้น้อย แต่ว่ารุนแรงถึงชีวิต เนื่องจากหลอดลมตีบ ความดันโลหิตต่ำ หมดสติ อาการที่เกิดขึ้นรวดเร็วมาก ต้องทำการรักษาอย่างทันท่วงที มิฉะนั้นอาจเสียชีวิตได้ ยาที่ทำให้เกิดอาการแพ้เช่นนี้ เช่น เพนนิซิลิน ยาฉีดทุกชนิด

อาการแพ้อื่นๆ เช่น มีอาการผื่นคัน บวม มีไข้ หอบหืด หากหยุดยา 2-3 วัน ไข้ก็จะหายไป บางครั้งอาจเกิดอาการหอบหืด คัดจมูกได้

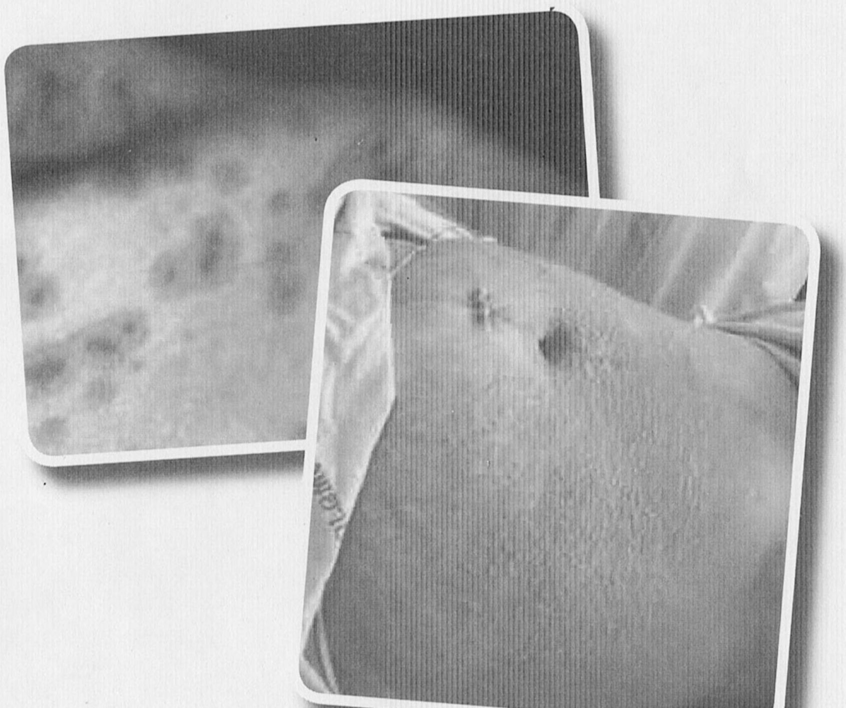
2. การแพ้ยาแบบทิ้งช่วง ร่างกายจะแสดงอาการหรือมีการตอบสนองต่อยาหลังจากได้รับยาไปแล้ว 1-2 วัน อาการที่พบได้แก่ ผื่นแดง อักเสบ เม็ดเลือดขาวลดลง โลหิตจาง แผลในกระเพาะอาหารจนถึงไตถูกทำลาย

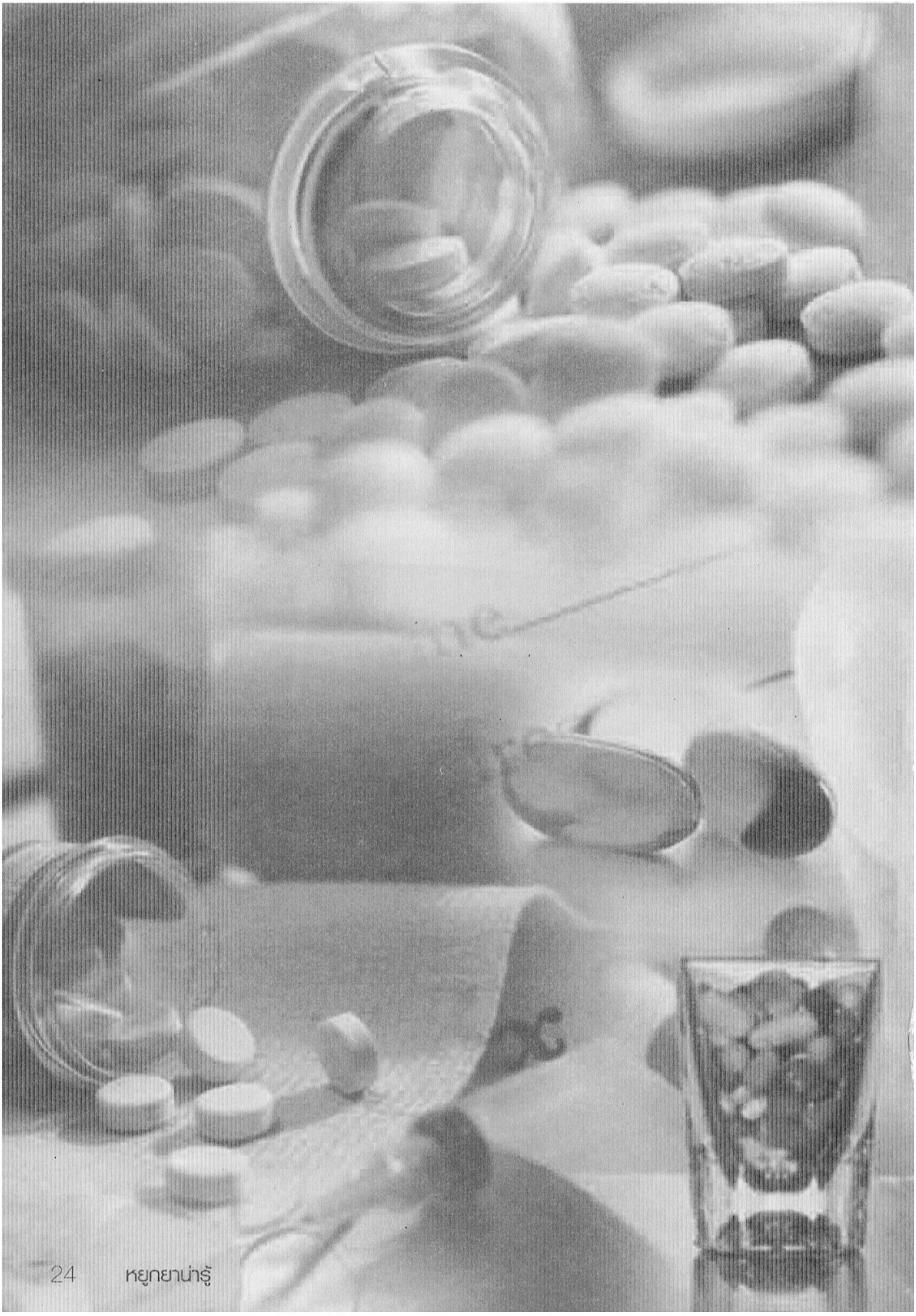
เมื่อแพ้ยาควรทำอย่างไร?

ถ้าแพ้เพียงเล็กน้อย เช่น มีผื่นแดง คัดจมูก แน่นหน้าอก ให้หยุดยาเปลี่ยนไปใช้ยาอื่นแทน อาการเหล่านี้จะหายเองภายใน 2-3 ชั่วโมง ถ้ามีผื่นคันมาก อาจให้ยาแก้แพ้ชนิดรับประทาน บรรเทาอาการได้ ถ้าแพ้รุนแรงหยุดยาและรีบไปพบแพทย์ ขณะส่งแพทย์ควรทำให้ผู้ที่แพ้อาเจียน หรือให้รับประทานสิ่งที่ช่วยลดการดูดซึมของยา เช่น ยาเม็ดผงถ่าน ยาแก้ท้องเสีย เคาลินเพคติน เมื่อแพ้ยาใดแล้วต้องจดจำชื่อสามัญทางยาของยาที่แพ้นั้น หรือจดใส่สมุดบันทึก ไม่ควรจำสีหรือรูปร่างลักษณะของเม็ดยา เนื่องจากไม่อาจบ่งบอกได้แน่นอนว่าเป็นยาอะไร

หากไม่มีชื่อยาบนซองหรือฉลากที่ใช้ ท่านควรกลับไปขอชื่อสามัญทางยาจากแหล่งที่ได้รับยานั้นเพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง งดใช้ยาที่ท่านเคยแพ้ และเมื่อไปพบแพทย์หรือซื้อยา ควรแจ้งให้ทราบว่าท่านเคยแพ้ยาอะไร เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยานั้น หรือยาที่มีส่วนผสมของยาที่ท่านเคยแพ้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายรุนแรงกว่าที่เคยเป็นได้

ที่สำคัญคือ ไม่ควรใช้ยาพร่ำเพรื่อโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะยาที่ท่านไม่มีโอกาสทราบเลยว่าเป็นยาอะไร เช่น ยาชุด ยาที่ไม่มีฉลาก หากเจ็บป่วยมากต้องได้รับการรักษาด้วยยา ควรพบแพทย์หรือขอคำแนะนำเรื่องยาจากเภสัชกรจะดีที่สุด





สิ่งละอันพันละน้อย เกี่ยวกับการใช้ยา

ภญ.ธิดา นิงสานนท์

ควรทายาหม่องเมื่อไรดี

เมื่อเกิดการหกล้มกระทบกระแทก มีอาการบวมเขียวช้ำเกิดขึ้น ไม่ควรทายาหม่องทันที เนื่องจากเมื่อร่างกายได้รับการกระทบกระแทกเส้นเลือดฝอยบริเวณผิวหนังซึ่งเปราะและบางนั้นจะขาด ทำให้เลือดออกมาคั่งในบริเวณนั้นก่อให้เกิดการบวมและปวด หากทายาหม่องลงไปทันทีจะทำให้บวมมากขึ้น เพราะเมื่อขี้ผึ้งเสียดสีกับร่างกายโดยการถูนวดก็จะเกิดความร้อนขึ้น ความร้อนทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว เลือดจะยิ่งมาคั่งอยู่บริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้บวมมากขึ้น

ดังนั้นเมื่อมีอาการบวม เขียว ช้ำเกิดขึ้นจากการกระทบกระแทก ควรใช้ผ้าเย็นหรือน้ำแข็งประคบทำให้เส้นเลือดฝอยหดตัว อาการบวมจะยุบลงเร็วและความเย็นจะช่วยลดความเจ็บปวดลงด้วย จากนั้นจึงทายาหม่องซึ่งมีตัวยาระงับอาการเจ็บปวดลดอักเสบ ทำให้หายฟกช้ำเร็วขึ้น

ควรจิบยาน้ำจากขวดยาโดยตรงหรือไม่?

ไม่ควรจิบยาน้ำจากขวดยาโดยตรง เพราะนอกจากเชื้อโรคจากปากและคอจะลงไปปนเปในขวดยาแล้ว ขนาดยาที่ได้รับแต่ละครั้งจะได้ไม่แน่นอน เนื่องจากจิบเล็กจิบใหญ่ไม่เท่ากันในแต่ละครั้ง หากว่าตัวยาในยาน้ำนั้นเป็นตัวยาที่มีความแรงสูง เช่น ตัวยาโคดีอีนในยาน้ำแก้ไอ หากจิบอึกใหญ่เกินไปจะทำให้ง่วงนอน มึนงง ดังนั้น

จึงควรใช้ช้อนตวงยาน้ำรับประทานจึงจะได้ขนาดยาที่แน่นอนและเท่ากันทุกครั้ง

สำหรับยาแก้ไอที่มักแนะนำกันให้จิบทุกครั้งที่ไอนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะหากไอถี่ และคนไข้จิบทุกครั้งที่ไอ อาจทำให้ได้ยามากเกินไป ควรใช้ช้อนมาตรฐานตวงยารับประทาน และมีช่วงห่างทุก 4-6 ชั่วโมงให้แน่นอน (1 ช้อนชามาตรฐานตวงยาได้ 5 ซีซี. 3 ช้อนชามาตรฐาน เท่ากับ 1 ช้อนโต๊ะ)

ถ้าลืมกินยามื้อหนึ่งควรรวมยอดไปรับประทานในมื้อต่อไปหรือไม่?

ถ้าลืมกินยามื้อหนึ่งควรรับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรเพิ่มเป็นสองเท่าในมื้อต่อไป เพราะอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาดได้ ทางที่ดีที่สุดเพื่อให้ได้ผลการรักษาเต็มที่ พยายามอย่าลืมรับประทานยาให้บ่อยนัก เพราะถ้าระดับยาในเลือดสูงๆ ต่ำๆ ผลการรักษาจะไม่ดีเท่าที่ควร โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งต้องรับประทานยาสม่ำเสมอทุกวันตามเวลา เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือแม้แต่ยาฆ่าเชื้อ ยาปฏิชีวนะ

ปัญหาที่พบบ่อยในคนไข้บางคน คือ การลดขนาดยาหรือเพิ่มขนาดยาเอง บางคนมีความดันโลหิตสูงเมื่อแพทย์สั่งยาให้จนคุมความดันได้คงที่แล้วระยะหนึ่ง คนไข้มักจะนึกว่าโรคหายแล้ว หยุดการไปพบแพทย์ รวมทั้งหยุดยาเองโดยพลการ หารู้ไม่ว่าการที่คุมความดันโลหิตได้ก็เพราะขนาดยาที่แพทย์สั่งให้นั้นเหมาะสมพอดี เมื่อหยุดยาความดันก็จะสูงขึ้นอีก ทำให้ต้องเริ่มปรับขนาดยาใหม่อีก บางคนเจ็บคอมากแพทย์สั่งยาปฏิชีวนะให้กินตามขนาด แต่คนไข้อยากหายเร็วจึงเพิ่มขนาดยาเอง หมอสั่ง 2 เม็ด คนไข้กิน 4 เม็ด หมอสั่งกินวันละ 2 ครั้ง คนไข้เพิ่มเองเป็นวันละ 4 ครั้ง เป็นต้น

ขนาดยาที่เขากำหนดมาว่าควรกินครั้งละเท่าไรนั้น เขาได้ทำการทดลองใช้ยานั้นมาแล้วว่า ขนาดยาดังกล่าวจะให้ผลในการรักษาและปลอดภัย หากเพิ่มขนาดขึ้นเองอาจเกิดพิษขึ้นได้ หรือถ้าลดขนาดยาลงก็อาจไม่ได้ผลทางการรักษา ดังนั้นจึงควรกินยาตามขนาดที่บ่งไว้บนฉลากยาเท่านั้นจึงจะได้ผลตามความต้องการ

ควรกินยาคุมกำเนิดอย่างไรจึงจะได้ผลดี

ยาคุมกำเนิดควรกินอย่างสม่ำเสมอที่เวลาเดียวกันทุกวัน ทั้งนี้เพื่อให้ระดับยาในเลือดสม่ำเสมอ ลดโอกาสที่จะเกิดเลือดออกกะปริดกะปรอยนอกเวลาของรอบเดือนและเพื่อให้การคุมกำเนิดได้ผลเต็มที่

หากลืมกินยาคุมกำเนิดให้รีบกินยาเม็ดที่ลืมทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมงนับจากเวลาที่ควรจะกิน มิฉะนั้นผลการคุมกำเนิดจะไม่แน่นอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าลืมกินใน 1-7 วันแรก เพราะผลการคุมกำเนิดจะลดลง อาจต้องใช้วิธีอื่นช่วยในการคุมกำเนิดในรอบเดือนนั้น เช่น ถุงยางอนามัย แต่หากลืมในเม็ดที่ 15 ของชุดไปแล้วอาจไม่กระทบต่อผลการคุมกำเนิด แต่อาจมีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้

ในกรณีที่ลืมกินยาคุมกำเนิดตั้งแต่ 2 เม็ดขึ้นไป โดยเฉพาะในช่วง 7-10 เม็ดแรกควรหยุดยาและใช้การคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นไปก่อน หลังจากนั้นประมาณ 7 วัน เลือดจะออก เพราะมีการลดลงของระดับฮอร์โมน จากนั้นจึงเริ่มใช้ยาชุดใหม่ต่อไป



ยาเก่า-คนแก่ จะดูแลอย่างไร?

ภญ.พ.อ.หญิงอรพินท์ รัตนจันทร์

"คุณยายพร" เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลายอย่าง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต ไขมันในเลือดสูง ดังนั้นยาที่คุณยายจะต้องใช้และรับประทานมีหลายชนิดและมีวิธีใช้ต่างๆ กัน คุณยายอายุมากแล้วหูตาฝ้าฟาง อ่านฉลากยาไม่ชัดเจน กลางวันต้องอยู่บ้านคนเดียว เพราะลูกหลานไปทำงานและเรียนหนังสือกันหมด ในกรณีอย่างนี้ลูกหลานควรมีวิธีดูแลเป็นพิเศษ โดยที่จะต้องจัดยาเฉพาะมื้อไว้ให้เฉพาะวันต่อวัน ห้ามไม่ให้จัดไว้มื้อเดียวกันหลายวันและให้ไว้พร้อมกัน เพราะผู้สูงอายุหลายคนมีอาการความจำเสื่อม หลงลืมเป็นครั้งคราว อาจจำไม่ได้ว่าได้รับประทานยาไปหรือยัง แล้วรับประทานซ้ำ จะทำให้ได้ยาเกินขนาดซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง หรือในบางครั้งก็ไม่ได้รับประทานยาเลย เพราะสับสนในเรื่องของเวลา เมื่อลูกหลานสอบถาม "คุณยายทานยาหรือยังคะ" คงตอบว่าทานแล้ว แต่ไม่แน่ว่าคำถามและคำตอบจะเป็นมื้อเดียวกันหรือไม่ เคยเกิดเหตุแบบนี้อยู่บ่อยๆ ถ้าเป็นยาที่ไม่ได้แสดงอาการโดยทันทีก็คงไม่ทราบ อาจเกิดเหตุจนเกินจะแก้ไขได้ให้ระวัง ผู้ป่วยประเภทนี้มักจะต้องไปพบแพทย์เป็นประจำตามเวลานัดหมาย กรณีที่แพทย์สั่งยาให้เหมือนเดิมในผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังและอาการยังไม่ดีขึ้น เมื่อมารับยาที่ห้องยาของโรงพยาบาล เภสัชกรมักจะได้รับการบอกเล่าอยู่เสมอว่า ยายัง

เหลืออยู่เยอะขอไม่รับยาได้หรือไม่ ทั้งที่แพทย์จะสั่งให้ตามระยะเวลาที่ประเมินแน่นอนแล้วว่า หากปฏิบัติตามโดยเคร่งครัดยาจะต้องเกือบหมดตามเวลานัดหมาย เมื่อสอบถามว่าได้ไปซื้อยาจากโรงพยาบาล หรือร้านขายยามาหรือไม่ ก็ได้รับคำตอบว่า ไม่ ในกรณีอย่างนี้อาจเกิดเนื่องจากการกระทำที่ผิดๆ เหล่านี้ เช่น

1. ผู้ป่วยไม่ได้รับประทานยาครบทุกมื้อตามฉลากระบุ (ตามแพทย์สั่งให้)
2. ผู้ป่วยรับประทานยาครบทุกมื้อแต่ไม่ครบทุกวัน (ตามสั่ง)
3. ผู้ป่วยรับประทานครบมื้อครบวัน แต่ไม่ครบทุกรายการ (ชนิดของยา)

ท่านน่าจะลองสำรวจดูว่า คนแก่ในบ้านมีการปฏิบัติที่ผิดๆ เหล่านี้เกิดขึ้นหรือไม่ ซึ่งหากท่านใช้วิธีจัดยาให้มื้อต่อมื้อโดยแต่ละมื้อแยกกันชัดเจน โดยใช้ภาชนะบรรจุที่แตกต่างให้รู้ว่า มื้อเช้า เที่ยง เย็น ก่อนนอน ให้ไว้วันต่อวัน เมื่อกลับบ้านตอนเย็นสำรวจดูว่ายานั้นยังอยู่หรือได้ใช้ไปแล้ว และเก็บยาอื่นๆ ในบ้านให้อยู่ในสภาพที่ตรวจสอบได้ เพราะเคยมีเหตุการณ์ที่ผู้สูงอายุบางท่านใช้ยาแก้ปวดครั้งละ 2 เม็ด เมื่อปวดจริงตามแนะนำ แต่จำไม่ได้ว่ารับประทานไปแล้วหรือยัง ปรากฏว่ายาที่มีในขวด 100 เม็ด หมดไปภายใน 1-2 วัน จนเกิดอาการพิษของยาจากการรับประทานยาเกินขนาดจึงได้ทราบ

ในบางรายก็รับยาเพิ่มมาโดยไม่ได้แจ้งว่ามียาเหลือเยอะ แต่รับมาแล้วเอายาเก่ายาใหม่มารวมกัน ควรคำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดได้หลายประการ

1. ยาประเภทเป็นเม็ดบรรจุขวด ขวดยาที่เปิดใช้แล้วมีโอกาสที่เม็ดยาจะชื้นเพราะอาจปิดฝาขวดไม่แน่น ทำให้ยาเสื่อมสภาพง่ายกว่ายาที่ยังไม่เปิดใช้ หากเทรวมกันโดยตรง อาจทำให้ยาใหม่ที่ได้มาชื้นและมีอายุการใช้สั้นลงด้วย ควรปฏิบัติดังนี้

1.1 ถ้ายาเก่าเหลือน้อยใช้ยาเก่าให้หมด ทำความสะอาดขวดยาโดยการเช็ดให้แห้งแล้วจึงเอายาใหม่ใส่

1.2 ถ้ายาเก่าเหลือมาก อย่ารีบเปิดยาใหม่ใช้ ปิดซองยาใหม่ให้สนิท นำยาใหม่แยกเก็บไว้ต่างหากให้สามารถรู้ได้ว่าเป็นยาชนิดเดียวกัน เมื่อใช้ยาเก่าหมดแล้วให้ทำเช่นเดียวกับข้อ 1.1

2 ยาประเภทบรรจุแผงฟอยด์อะลูมิเนียม ให้ถือหลักว่ายาที่ได้มาก่อน (ยาเก่า) ใช้ก่อน ยาที่ได้มาหลัง (ยาใหม่) ถ้าจะรวมซองเดียวกันก็ให้รู้ว่าจะหยิบยาเก่าใช้ก่อน เพราะยาใหม่ที่ได้มาน่าจะมีอายุยาวกว่า แต่ก็ไม่แน่เสมอไปให้ตรวจสอบได้ที่แผงยาจะมีระบุวันหมดอายุไว้ด้วย

3. ยาน้ำชนิดเดียวกันขวดที่ใช้แล้วกับขวดใหม่ ไม่ควรเทรวมกันให้ใช้หมดเป็นขวดๆ ไป โดยถือหลักเช่นเดียวกัน ยาที่ได้มาก่อน (ยาเก่า) ใช้ก่อน ยาที่ได้มาหลัง (ยาใหม่) ใช้หลัง โดยดูอายุของยาที่ฉลากประกอบด้วย ให้ใช้ยาที่มีอายุสั้นกว่าก่อนยาอายุยาวกว่า

ในกรณีที่แพทย์สั่งเปลี่ยนยาชนิดใหม่ มีการหยุดยาเดิมบางตัวและเปลี่ยนยาชนิดใหม่ให้ก็ให้แน่ใจว่าได้เอายาเดิมที่แพทย์สั่งงดใช้นั้นออกไป ไม่ได้ทานซ้ำกับยาชนิดใหม่ที่แพทย์ให้ หากไม่แน่ใจให้สอบถามเภสัชกรโรงพยาบาลให้เข้าใจ หรือถ้ากลับแล้วจะโทรศัพท์กลับมาสอบถามหรือจะถามจากเภสัชกรชุมชนที่อยู่ประจำร้านขายยาได้เช่นเดียวกัน โดยมีข้อมูลของยาเดิมและยาใหม่พอที่จะตอบให้ได้ ซึ่งปัจจุบันโรงพยาบาลเกือบทุกแห่งจะมีชื่อยาระบุให้อย่างชัดเจน

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลและบุคคลสำคัญในครอบครัวที่ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ ท่านได้ดูแลในส่วนนี้หรือยัง ยอมเสียเวลาวันละนิดเพื่อท่านเหล่านี้ก่อนที่คุณจะเสียใจในภายหลังว่าไม่มีโอกาสได้ทำอีกแล้ว



การใช้ยาแอสไพริน

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

ยาแอสไพริน เป็นยาเก่าแก่ใช้กันมานานมาก เป็นยาแก้ปวดลดไข้ ลดการอักเสบ บวมแดง นอกจากนี้ยังใช้ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดอุดตันได้ด้วย โรคที่ใช้แอสไพรินมาก ได้แก่ โรคข้ออักเสบ ปวดศีรษะ ลดไข้

ขนาดยาที่ใช้ขึ้นกับชนิดของโรคและความรุนแรง ต้องอ่านที่ฉลากยาก่อนรับประทานเสมอ ถ้าท่านเป็นโรคข้ออักเสบ ท่านต้องรับประทานแอสไพรินตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดและพบแพทย์ตามนัดเสนอ

แอสไพรินมีหลายรูปแบบ บางชนิดเป็นยาเหน็บก้นสำหรับเด็ก ชนิดรับประทานเป็นเม็ดธรรมดา ชนิดเม็ดเคลือบ ชนิดแคปซูล ชนิดเม็ดฟู่ บางประเทศทำเป็นหมากฝรั่งก็มี การรับประทานยาแอสไพรินควรดื่มน้ำตาม 1 แก้วใหญ่ และรับประทานหลังอาหารทันที เพื่อป้องกันการกัดกระเพาะอาหาร การใช้แอสไพรินชนิดเหน็บ ให้แกะเม็ดยาเหน็บออกจากแผง จุ่มน้ำพอชื้น ให้เด็กนอนตะแคงซ้าย ยกเข่าขวาขึ้นชิดอก สอดเม็ดยาเข้าไปในทวารหนักครึ่งแท่ง (หรือ 1 แท่งถ้าเป็นเด็กโต) ให้เด็กอยู่ในท่านอนตะแคง 15 นาที แล้วจึงให้เป็นปกติ ระวังอย่าให้แอสไพรินแก่เด็กที่สงสัยว่าอาจเป็นไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใส เพราะอาจเป็นอันตรายอย่างมาก

ถ้าใช้เป็นยาแก้ปวด ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน 10 วัน สำหรับผู้ใหญ่ หรือนานเกิน 5 วัน สำหรับเด็ก โดยไม่ได้พบแพทย์ ไม่ควรใช้แอสไพรินในผู้ที่เป็นไข้สูงติดต่อกันมานานเกิน 3 วัน หรือเป็นไข้แล้วหายแต่กลับมาเป็นใหม่อีก เพราะแสดงว่าอาจเกิดการติดเชื้อ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับยาฆ่าเชื้อด้วย ในเด็กไม่ควรให้แอสไพรินเกิน 5 ครั้ง ใน 1 วันนอกจากแพทย์สั่ง

ผลข้างเคียงของแอสไพริน ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องอืด เสียดท้อง ให้รับประทานยาพร้อมอาหารและดื่มน้ำตามมากๆ ถ้าเกิดอาการข้างเคียงรุนแรงขึ้นให้หยุดยา และไปพบแพทย์ ได้แก่ อาการมีเสียงดังในหู อุจจาระเป็นสีดำ หรือมีเลือดปน หอบหืด หายใจขัด วิงเวียน ซึม สับสนและกระวนกระวาย

ข้อควรระวังอื่นๆ ได้แก่ ถ้าท่านตั้งครรภ์อยู่หรือให้นมบุตรไม่ควรใช้แอสไพรินเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ไม่ควรใช้แอสไพรินในช่วง 3 เดือนก่อนคลอด ไม่ควรใช้แอสไพรินถ้าท่านแพ้ยานี้หรือแพ้ยาแก้ปวดข้อ ปวดกระดูกอื่นๆ เช่น ไอบูโพรเฟ่น นาโพรเซน ถ้าท่านเป็นเบาหวานและตรวจน้ำตาลในปัสสาวะอยู่ประจำ การรับประทานแอสไพรินเกิน 8 เม็ดต่อวัน อาจทำให้ผลตรวจผิดพลาดได้

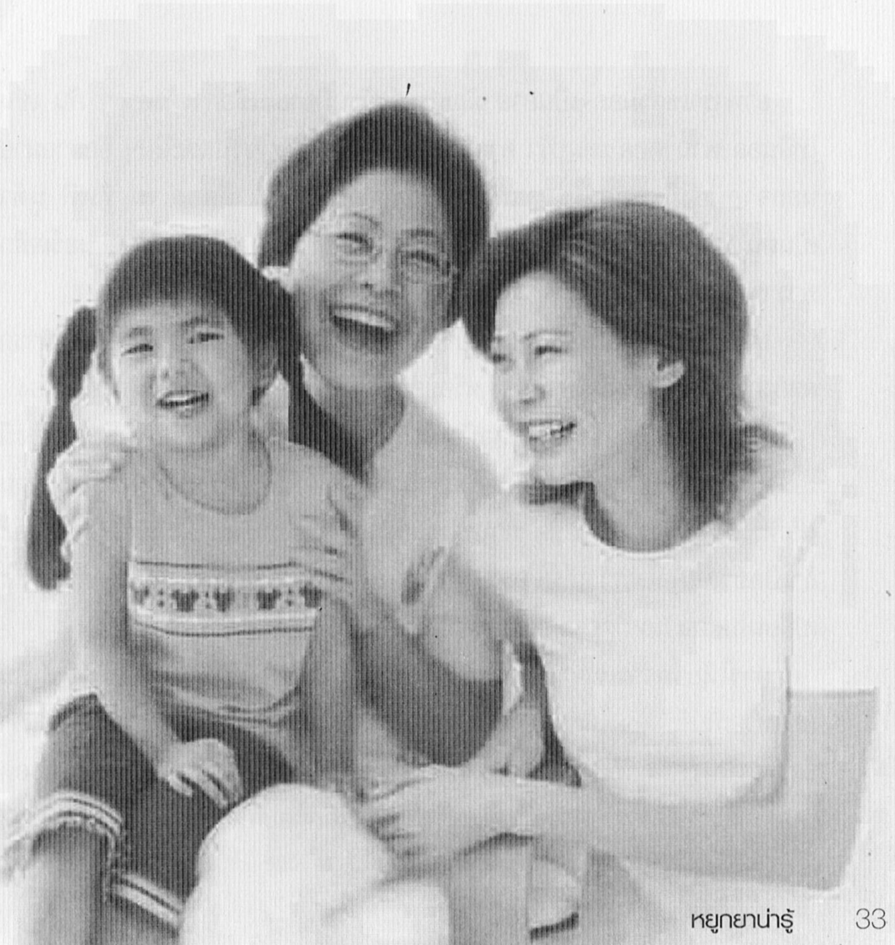
ถ้าท่านมีโรคประจำตัวเหล่านี้อยู่ ไม่ควรใช้แอสไพรินด้วยตนเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ได้แก่ โรคภูมิแพ้ โรคโลหิตจาง โรคเลือดออกผิดปกติ มีแผลในกระเพาะหรือลำไส้ หอบหืด โรคตับ โรคไต โรคเกาต์ โรคเนื้องอกในโพรงจมูก

ถ้าท่านต้องรับประทานยาแอสไพรินขนาดสูงเป็นประจำ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจเสริมฤทธิ์กันทำให้กระเพาะเป็นแผลทะลุได้

ถ้าท่านเป็นโรคหัวใจโต ความดันโลหิตสูง หรือแพทย์ให้จำกัดปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ควรใช้แอสไพรินชนิดเม็ดฟู่ เพราะมีปริมาณโซเดียมมาก แอสไพรินเป็นส่วนประกอบในยาแก้ปวดลดไข้ ยาแก้ไข้หวัดหลายชนิด เพื่อป้องกันการได้รับยาซ้ำซ้อนเกินขนาด ควรอ่านส่วนประกอบของยาก่อนว่ามีแอสไพรินร่วมอยู่ด้วยหรือไม่

ถ้าท่านรับประทานแอสไพรินอยู่เป็นประจำ ถ้าไปทำฟันหรือจะทำการผ่าตัดใดๆ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนเสมอว่าท่านใช้แอสไพรินอยู่

การเก็บรักษาแอสไพริน ถ้าเป็นชนิดเหน็บก้นควรเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ชนิดเม็ดควรเก็บในภาชนะแห้งปิดสนิท ไม่มีแดดส่องถึง ไม่ควรเก็บแอสไพรินชนิดเม็ดในตู้เย็นหรือตู้ที่ห้องน้ำ เพราะความชื้นจะทำให้แอสไพรินเสื่อมคุณภาพได้ ถ้ามีกลิ่นเปรี้ยวฉุนแสดงว่า แอสไพรินนั้นเสื่อมคุณภาพแล้วควรทิ้งทันที ต้องเก็บแอสไพรินให้พ้นมือเด็ก



พาราเซตามอล

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

ยาพาราเซตามอล เป็นยาสามัญประจำบ้านมีขายในชื่อการค้าต่างๆ กัน เช่น ไทลินอล พานาดอล เทมปร้า คาลปอล ซาร่า พาราคิทไซรัปและอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังมีผสมอยู่ในยาแก้ไข้หวัดหลายยี่ห้อ เช่น ดีคอลเจน ทิฟฟี่ นูต้า เป็นต้น บางทีก็ผสมอยู่ในยาแก้ปวดเมื่อยคลายกล้ามเนื้อ เช่น มัสคอล นอร์เจสิก พาราฟอน ฟอร์ต เป็นต้น

ยาพาราเซตามอล ใช้เพื่อเป็นยาบรรเทาอาการปวดหรือลดไข้ แต่ไม่สามารถลดอาการกล้ามเนื้อเกร็ง บวมแดง หรือข้ออักเสบได้โดยตัวของพาราเซตตามอลเอง

พาราเซตามอลถือเป็นยาสามัญประจำบ้าน สามารถหาซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ แต่ก็ไม่ควรซื้อเก็บไว้เป็นจำนวนมาก ยาเม็ดพาราเซตามอลมีอายุนานไม่เกิน 5 ปีหลังจากวันผลิต ส่วนชนิดน้ำสำหรับเด็กปกติมีอายุไม่เกิน 3 ปี และถ้าเปิดขวดแล้วไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 6 เดือน แต่ถ้ายามีลักษณะสี กลิ่น รส เปลี่ยนไปก่อนวันหมดอายุก็ควรทำลายทิ้งเสีย

การให้ยาพาราเซตามอลในเด็กควรใช้ช้อนตวงยาที่ได้มาตรฐาน ถ้าให้เป็นหยดหรือเป็นซีซี ต้องใช้หลอดหยดที่แนบมากับยา และสอบถามเภสัชกรให้ชัดเจนว่าขีดไหนเป็นขีดที่ถูกต้อง สำหรับเด็กของท่าน การหยอดยาให้เด็กสามารถหยอดโดยตรงด้วยหลอดหยอดยานั้น หรืออาจผสมน้ำเล็กน้อยก็ได้ แต่ไม่ควรผสมในขวด

นมให้เด็กดูด เพราะยาจะทำให้รสชาติของนมเปลี่ยนไป ทั้งยังอาจเกิดปฏิกิริยากับนมได้ด้วยและถ้าเด็กกินนมไม่หมดก็จะได้ยาไม่ครบตามที่กำหนดไว้และไม่หายไข้

การกินยาพาราเซตามอลไม่ควรกินมากหรือติดต่อกันนานเกินไป เพราะมีผลให้เกิดตับอักเสบและเป็นอันตรายมากได้ ในผู้ใหญ่ที่ใช้แก้ปวดไม่ควรกินต่อเนื่องกันเกิน 10 วัน ในเด็กไม่ควรกินต่อเนื่องกันเกิน 5 วัน ในผู้ใหญ่หรือเด็กที่มีไข้สูงมาก หรือมีไข้ติดต่อกันเกิน 3 วัน หรือเคยมีไข้หายไปแล้วกลับมามีไข้อีก ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยสาเหตุของไข้ในเด็กไม่ควรให้กินพาราเซตามอลเกินวันละ 5 ครั้ง นอกจากแพทย์สั่งเป็นพิเศษ

เมื่อใช้ยาพาราเซตามอลไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งเสริมฤทธิ์การเป็นพิษต่อตับยิ่งขึ้น และก่อนใช้ยาสามัญอื่นๆ เช่น ยาแก้ไข้หวัด ยาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ควรอ่านดูส่วนประกอบเสียก่อนว่ามีพาราเซตามอลเป็นส่วนประกอบด้วยหรือไม่ เพื่อป้องกันการได้ยาซ้ำซ้อนจนเกินขนาด

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น ไวรัสตับอักเสบ ตับแข็ง ไม่ควรซื้อพาราเซตามอลมากินเอง เพราะจะทำให้อาการเลวลงได้

การเก็บรักษายาพาราเซตามอลสามารถเก็บในขวดที่ปิดแน่น ไม่ตากแดด ไม่ร้อน ไม่ชื้น ต้องเก็บยาให้พ้นมือเด็กและเก็บที่อุณหภูมิห้องธรรมดาได้ ไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น



ข้อควรระวัง ในการใช้ยาแก้แพ้

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

ปัจจุบันนี้สิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่เต็มไปด้วยมลพิษต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นละออง เชื้อราที่ปะปนอยู่ในอากาศ สารเคมีที่มนุษย์สังเคราะห์ขึ้นมาเอง ซึ่งอาจแอบแฝงอยู่ในรูปของอาหารการกิน สิ่งที่เราสัมผัสซึ่งล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกายของคนเราได้ทั้งสิ้น ที่เห็นได้ชัดเจนคือการแพ้ โดยเฉพาะเด็กๆ สมัยใหม่จะเป็นโรคภูมิแพ้กันมากขึ้นทุกวัน ภูมิแพ้เป็นการแพ้ชนิดหนึ่งซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้น โดยการหลั่งสารหลายชนิด (ชนิดหนึ่งที่รู้จักกันดีคือฮีสตามีน) เพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย

สารก่อภูมิแพ้อาจได้รับจากการหายใจเข้าไป เช่น เกสรดอกไม้ เชื้อราในบรรยากาศ สิ่งที่รับประทานเข้าไป เช่น อาหาร เครื่องดื่ม สารแต่งสีแต่งรส ยา สารที่ฉีดเข้าไป ได้แก่ ยาฉีดชนิดต่างๆ หรืออาจโดยการสัมผัส เช่น เครื่องประดับ เครื่องนุ่งห่ม ยา เครื่องสำอาง ของใช้ประจำบ้าน

การแสดงออกของการแพ้มีทั้งชนิดรุนแรง เช่น การแพ้ยาฉีดจำพวกเพนนิซิลิน อาจทำให้ช็อกและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ส่วนการแพ้ที่ไม่รุนแรง เช่น แพ้อากาศ แพ้ฝุ่นละออง หรือสิ่งที่หายใจเข้าไป ทำให้มีอาการไอ จาม แน่นคัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ หรือแพ้อาหาร ยาอาจแสดงออกใน

รูปของลมพิษ ผื่นคัน อาการแพ้ที่ไม่รุนแรงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ สามารถรักษา บรรเทาและป้องกันได้โดยใช้ยาแก้แพ้ (หรือที่ทางการแพทย์เรียกว่า ยาแอนติฮีสตามีน)

ประโยชน์ของยาแก้แพ้

1. ใช้บรรเทาอาการแพ้อากาศ บรรเทาอาการจาม น้ำมูกไหล เช่น คลอเฟนนิรามีน (Chlorpheniramine) บรอมเฟนนิรามีน (Bromphemiramine) กินในตอนเช้าและก่อนนอน หรือเวลาใดเวลาหนึ่ง จะช่วยบรรเทาอาการได้และต้องกินไปเรื่อยๆ หากหยุดเมื่อใดก็จะเป็นอีก นอกจากเป็นเฉพาะฤดูใดก็กินเฉพาะช่วงฤดูนั้น

2. ใช้บรรเทาอาการแพ้ทางผิวหนัง ลมพิษ ผื่นคันต่างๆ ที่นิยมใช้ คือ ฮัยดรอกซิซีน (Hydroxyzine) ซัยโปรเฮปตาดีน (Cyproheptadine) ยาซัยโปรเฮปตาดีนไม่ควรใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เนื่องจากมีผลกดสมอง ทำให้เด็กเตี้ยแคระแกรนได้ นอกจากการรับประทานยาแก้แพ้แล้ว อาจทาบริเวณที่แพ้ด้วยยาชนิดอื่น เช่น ยาทาแก้ผดผื่นคันคาลาไมน์โลชั่น (Calamine Lotion)

3. การใช้ยาแก้แพ้ในโรคหวัด ความจริงแล้วยาจะมีฤทธิ์ลดน้ำมูก ทำให้น้ำมูกแห้ง ช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้นเท่านั้น ยังไม่มียาใดที่ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสอันเป็นสาเหตุของหวัด และควรใช้กรณีที่มีน้ำมูกใสเท่านั้น เมื่อน้ำมูกข้นเหนียวควรหยุดใช้ยา มิฉะนั้นอาจทำให้น้ำมูกเหนียวข้นมากขึ้นและอาจเป็นอันตรายได้โดยเฉพาะเด็กเล็ก

ข้อแนะนำ-ข้อควรระวังในการใช้ยาแก้แพ้

1. เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ควรใช้ก่อนรับสิ่งที่ทำให้แพ้หรือใช้ทันทีที่แพ้แล้ว

2. ยาแก้แพ้ส่วนใหญ่จะมีผลข้างเคียง คือ ทำให้ปากแห้ง จมูกแห้ง ปัสสาวะลำบากและที่สำคัญคือ ทำให้ง่วงนอน ซึม เวลาใช้ยานี้จึงควรระวังการขับขี่ยานยนต์หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล อย่างไรก็ตามหากกินยาชนิดนี้แล้วมีอาการง่วงนอนมากและจำเป็นต้องทำงาน อาจเลี่ยงไปใช้ยาแก้แพ้ชนิดที่ไม่ก่อให้เกิดอาการง่วง เช่น เทอร์เฟนาดีน (Terfenadine) แอสทิมิโซล (Astemizole)

3. ห้ามกินยานี้ร่วมกับยาที่มีฤทธิ์กดสมอง เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยานอนหลับ ยากันชัก

4. ในกรณีหอบหืด ซึ่งแม้จะเป็นอาการแพ้อย่างหนึ่งก็ตาม แต่การใช้ยาแก้แพ้จะไม่ได้ผลและยังก่อให้เกิดผลเสีย หากเสมหะข้นเหนียวอาจอุดตันหลอดลมและเป็นอันตรายได้

5. ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ และเด็กคลอดก่อนกำหนด สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรระวังการใช้ยานี้ เนื่องจากเด็กมีความไวในการตอบสนองต่อยานี้มาก อาการข้างเคียงของยาอาจเกิดในทางกลับกันคือ แทนที่เด็กจะง่วงนอน กลับนอนไม่หลับ ร้องไห้กวน โยเย เด็กบางคนจะมีอาการใจสั่น ตื่นเต้น หรือถึงกับชัก ถ้าได้รับยาในขนาดสูงๆ

6. ในหญิงมีครรภ์ มักใช้ยาประเภทนี้ในรูปของยาแก้แพ้ท้อง ควรใช้ในกรณีที่จำเป็นจริงๆ และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรจะดีกว่า สำหรับหญิงให้นมบุตร การกินยาแก้แพ้อาจทำให้น้ำนมลดน้อยลงและยาจะขับออกทางน้ำนม จึงควรให้ลูกงดนมแม่ ดูดนมขวดชั่วคราวขณะใช้ยา

นอกจากการใช้ยาแล้ว ก็ต้องพยายามสังเกตว่าสิ่งที่แพ้คืออะไร แล้วหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่แพ้นั้นเสีย การออกกำลังกายที่เหมาะสม กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้เบิกบาน เพื่อสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ดีขึ้นได้

ยาแก้แพ้คลอเฟนนิรามีน

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

ยาแก้แพ้คลอเฟนนิรามีน ใช้เป็นยารักษาอาการผื่นคันที่เกิดจากการแพ้ ลมพิษ ผื่นแดง เป็นหวัด จาม น้ำมูกไหล น้ำตาไหล แพ้อากาศ คันเคืองตา และการแพ้ที่เกิดจากแมลงกัดต่อย บางคนเรียกสั้นๆ ว่า คลอเฟน

ปกติแล้วจะใช้คลอเฟนนิรามีนในรูปยารับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง หรือรับประทานเช้าและเย็น เมื่อมีอาการผู้ใช้ควรอ่านฉลากยาให้เข้าใจวิธีรับประทานเสียก่อน ถ้าไม่เข้าใจควรสอบถามเภสัชกรหรือแพทย์ผู้สั่งยา ไม่ควรรับประทานคลอเฟนนิรามีนบ่อยเกินกว่าที่ระบุไว้ในฉลาก

คลอเฟนนิรามีนมีทั้งชนิดเม็ดธรรมดา ชนิดเม็ด หรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่น และชนิดน้ำเชื่อม ถ้าเป็นชนิดเม็ดหรือแคปซูลที่ออกฤทธิ์เนิ่นคือ ออกฤทธิ์ได้นานเกิน 6 ชั่วโมง ห้ามเคี้ยว ห้ามบดหรือแบ่งเม็ดยา ควรกลืนทั้งเม็ดเลย เพราะการแบ่งหรือบดเคี้ยวจะทำให้ยาปลดปล่อยออกมามากเกินไปในคราวเดียว ทำให้ได้รับยาเกินขนาดจนเป็นอันตรายได้ ส่วนชนิดเม็ดธรรมดาสามารถแบ่งเม็ดยาได้

ถ้าเป็นคลอเฟนชนิดน้ำ ควรใช้ช้อนตวงหรือหลอดหยดยา เพื่อให้ใช้ขนาดยาตามที่ต้องการจริงๆ ช้อนตวง หรือหลอดหยดยา ขอได้ที่เภสัชกรผู้จ่ายยาที่ห้องยาของโรงพยาบาลหรือร้านขายยา

ข้อควรระวังเป็นพิเศษเมื่อใช้คลอเฟนนิรามีน คือ ทำให้ง่วงซึม จึงไม่ควรขับรถ หรือทำงานกับเครื่องจักรที่อาจเกิดอันตรายได้

ผลข้างเคียงของคลอเฟนนิรามีนมีน้อยและไม่อันตราย ได้แก่ ทำให้เกิดอาการปากแห้ง คอแห้ง ควรอมลูกอมหรือทอฟฟี่ เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือดื่มน้ำมากๆ ก็จะทุเลาได้ บางคนอาจรู้สึกระคายเคืองกระเพาะอาหารได้ จึงควรรับประทานยาหลังอาหาร

หากเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงกว่านี้ เช่น ตาพร่า ปัสสาวะขัด กล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึมมาก วิงเวียน ผื่นขึ้น ในเด็กถ้ามีอาการตื่นเต้น สั่นหรือกระตุก ควรพบแพทย์ทันที ข้อควรระวังพิเศษอื่นๆ ได้แก่ ถ้าท่านมีโรคประจำตัวต่อไปนี้ ไม่ควรใช้คลอเฟนนิรามีนด้วยตัวเอง ได้แก่ หอบหืด ต้อหิน แผลในกระเพาะหรือลำไส้ เบาหวาน ต่อมลูกหมากโต โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ลมชัก คอพอกเป็นพิษ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน ถ้าแพทย์เห็นสมควรจึงใช้ได้

หญิงมีครรภ์หรืออาจมีครรภ์ได้ หรือกำลังให้นมบุตร ไม่ควรใช้ยานี้ด้วยตนเอง ระหว่างที่ใช้ยานี้ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งกดสมอง ทำให้ง่วงซึมมากขึ้น

ถ้ารับประทานยาอื่นๆ เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาคลายเครียด ยาคลายกล้ามเนื้อ ยารักษาโรคซึมเศร้า ยากันชัก ยาแก้ปวด หรือยาแก้หวัดแก้แพ้ชนิดอื่นอยู่ ก็ไม่ควรใช้คลอเฟนนิรามีนด้วยตัวเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอเพราะยาอาจมีปฏิกิริยาต่อกันได้

ระวังอย่าให้คลอเฟนนิรามีนชนิดออกฤทธิ์เนิ่นแก่เด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ขวบ เพราะอาจได้ยาเกินขนาดได้ การเก็บรักษายาคลอเฟนนิรามีนควรเก็บในภาชนะแห้งปิดสนิท ไม่มีแดดส่องถึง เก็บให้พ้นมือเด็ก ปกติให้เก็บที่อุณหภูมิห้องได้ ไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น ชนิดน้ำห้ามนำไปใส่ในช่องแช่แข็ง



ยาแก้ไอ

ภญ.ธิดา นิงสานนท์

การไอเป็นกลไกตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง เมื่อร่างกายต้องการขจัดเอาสิ่งแปลกปลอม หรือเชื้อโรคที่มีอยู่ในทางเดินหายใจออกมา นับเป็นกลไกที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตาม บางครั้งการไอมากๆ หรือนานๆ ก็ก่อให้เกิดความรำคาญเป็นอย่างมากได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการ

สาเหตุของการไอนั้นมีมากมาย ตั้งแต่การแพ้สารบางอย่าง การแพ้ฝุ่นควัน การติดเชื้อในทางเดินหายใจที่ไม่รุนแรง เช่น การเป็นหวัดธรรมดา จนไปถึงการติดเชื้อที่รุนแรง เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดบวม หรือวัณโรค

ยาบรรเทาอาการไอที่ควรรู้จัก อาจแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ยากดอาการไอ เป็นยาที่จะไปกดศูนย์ควบคุมการไอที่สมอง เช่น โคดีอีน แต่ควรใช้ยานี้กรณีที่มีอาการไอแห้ง หรือไออย่างรุนแรง ยาในกลุ่มนี้ทำให้ผู้รับประทานเกิดอาการซึมและง่วง

2. ยาขับเสมหะ (Expectorant) เป็นยาที่จะไปเพิ่มของเหลวในหลอดลม เพื่อช่วยลดความเหนียวของเสมหะลงและเป็นการกระตุ้นให้มีการขับเสมหะออกมา

3. ยาละลายเสมหะ (Mucolytic) เป็นยาที่มีฤทธิ์ทำให้โมเลกุลของเสมหะแตกออก เหลวลง ละลายน้ำได้มากขึ้น เพื่อให้ถูกขับออกมาได้ง่ายขึ้น

โดยทั่วไปแล้วถ้ามีอาการไอที่ไม่รุนแรงมากนักและมีเสมหะ แพทย์หรือเภสัชกรมักจะแนะนำให้ใช้ยาขับเสมหะ หรือยาละลายเสมหะร่วมกับการให้ดื่มน้ำมากๆ ในการบรรเทารักษา แต่หากอาการไออยู่ในขั้นรุนแรง แพทย์และเภสัชกรก็จะแนะให้ใช้ยาที่มีฤทธิ์กดอาการไอร่วมด้วย เช่น โคดีอีน ซึ่งเป็นยาที่มีฤทธิ์สงบประสาท แต่ถ้าใช้ในขนาดสูงจะมีฤทธิ์กดการหายใจด้วย ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังในการใช้ทุกครั้ง ข้อสำคัญยานี้ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่เป็นหืด และในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน และหากคุณแม่คุณพ่อไม่แน่ใจว่าจะใช้ยาอะไรในการบรรเทาอาการไอเมื่อเกิดขึ้นควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน พร้อมทั้งควรปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับมาอย่างเคร่งครัดด้วย



มารู้จักยาขยายหลอดลมกันเถอะ

ภก.วิศาล สุทธิพัฒนางกูร

โรคหอบหืดเป็นโรคที่เกิดจากหลอดลมมีความไวต่อสิ่งกระตุ้นมากเกินปกติ ผลคือทำให้หลอดลมของเรามีการตีบตัน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยมาโรงพยาบาลไม่ทัน โรคนี้มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ โดยพบว่ามักเริ่มเป็นกันตั้งแต่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ สำหรับในประเทศไทยนั้น มีผู้ประมาณกันไว้ว่ามีผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืดอยู่ประมาณร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมด สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการหอบหืดนั้นยังไม่ทราบกันแน่ชัดว่า เกิดจากอะไร แต่เราพบว่าร้อยละ 40 ของผู้ป่วยโรคหอบหืดมีประวัติว่าคนในครอบครัวเป็นโรคนี้ ส่วนสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาการหอบหืดนั้น คาดว่าเกิดจากสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น สารเคมี ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ ควันบุหรี่ เป็นต้น และยังพบอีกว่าโรคนี้มีโอกาสเป็นได้เท่าๆ กันทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย

อาการสำคัญเมื่อมีการจับหืดผู้ป่วยจะมีอาการหอบเหนื่อย หายใจไม่ออกและบางครั้งจะหอบจนตัวโยน มีเหงื่อออกและจะได้ยินเสียงวี้ดในทรวงอก โดยอาการจับหืดมักจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้น เช่น เมื่อมีการติดไข้หวัด อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ ได้รับสารเคมีหรือควันบุหรี่ ออกกำลังกายมากเกินไป หรือกินยาแก้ปวดบางอย่าง เช่น แอสไพริน เป็นต้น ดังนั้นผู้ป่วยต้องพยายามหาทางหลีกเลี่ยง

สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ เพื่อป้องกันและไม่ให้อาการจับหืดเลวลงมากกว่าที่ควรจะเป็น สำหรับแนวทางการรักษาผู้ป่วยโรคหอบหืดนั้น ขั้นแรกผู้ป่วยจะต้องรู้ก่อนว่าสิ่งกระตุ้นอันไหนที่ทำให้เกิดอาการจับหืด แล้วหาทางหลีกเลี่ยงมัน ส่วนการใช้ยารักษา ป้องกันอาการจับหืดนั้นที่นิยมใช้กันอยู่คือ ยาขยายหลอดลม ซึ่งมีทั้งยากินและยาที่ใช้สูดพ่นเข้าลำคอ

ยาขยายหลอดลมที่นิยมกันอยู่ในปัจจุบันนี้มีอยู่ประมาณ 2 กลุ่ม ซึ่งมีการออกฤทธิ์แตกต่างกัน แต่ผลสุดท้ายก็ทำให้หลอดลมขยายได้เหมือนกัน กลุ่มแรก เช่น ยาทีโอฟิลลิน (Theophylline) อะมิโนฟิลลิน (Aminophylline) ส่วนกลุ่มที่สองที่นิยมกันก็มียาเทอบูทาลิน (Terbutaline) ยาซาลบูทามอล (Salbutamol) สำหรับยาในกลุ่มแรกนั้น ความนิยมในการใช้ยาอาจลดลงไปบ้าง เนื่องจากยามีความปลอดภัยในการใช้ต่ำ ต้องมีการติดตามการใช้ยาอย่างใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยใช้ยาไม่ถูกต้องก็อาจทำให้เกิดพิษจากการใช้ยาได้ ส่วนยาในกลุ่มที่สองนั้น จะมีความปลอดภัยในการใช้ยาสูงกว่า แต่ระยะเวลาในการออกฤทธิ์ของยาสั้น ทำให้ผู้ป่วยอาจต้องกินยาวันละหลายๆ ครั้ง โดยทั่วไปแล้วแพทย์อาจสั่งใช้ยาร่วมกัน เพื่อทำให้ควบคุมอาการจับหืดได้ดีขึ้น แต่มักให้ยาต่างกลุ่มกันร่วมกันมากกว่าที่จะให้ยาในกลุ่มเดียวกัน เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้ควบคุมอาการจับหืดให้ดีขึ้นแล้ว ยาอาจหักล้างฤทธิ์กันเอง ส่วนยารักษาอาการหอบหืดอื่นที่ยังมีการใช้กันบ้าง ได้แก่ ยาสเตียรอยด์ (Steroid) แต่มักให้ในช่วงสั้นๆ มากกว่า เนื่องจากยามีอาการข้างเคียงมากและมักนิยมที่จะให้ชนิดสูดพ่นมากกว่า

เมื่อคุณได้รับยามาจากเภสัชกรก่อนที่คุณจะกินยานั้น ควรตรวจสอบดูก่อนว่ายามีชื่อว่าอะไร มีวิธีกินยาอย่างไร โดยทั่วไปแล้วคุณควรกินยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด อย่ากินยามากหรือน้อยกว่าที่แพทย์สั่ง เพราะยาขยายหลอดลมบางอย่าง เช่น ยาทีโอฟิลลิน (Theophylline) มักทำเป็นผลิตภัณฑ์แบบออกฤทธิ์เนิ่น (Sustained release) เพื่อให้ยาค่อยๆ ออกฤทธิ์และออกฤทธิ์ได้นาน ถ้าคุณกินยามากกว่าที่แพทย์สั่ง อาจเกิดการสะสมของยาจนอาจเกิดพิษจากยาได้ นอกจากนี้

เมื่อคุณกินยาแล้วมีอาการใจสั่นมาก เหงื่อออกผิดปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ให้รีบมาพบแพทย์ทันที เพราะอาจเกิดพิษจากยาได้เช่นกัน

โรคหอบหืดเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาในการรักษานาน ผู้ป่วยจำเป็นที่จะต้องกินยาอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมไม่ให้เกิดอาการจับหืด บางครั้งคุณอาจมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ และต้องไปซื้อยามากินเอง เช่น ยาแอสไพริน (Aspirin) ยาไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) เพื่อบรรเทาอาการปวด ยาอาจกระตุ้นให้เกิดการจับหืดได้ ส่วนยาอื่นๆ เช่น ยารักษาโรคกระเพาะอาหาร คือ ยาไซเมทิดีน (Cimetidine) อาจทำให้ระดับยาทีโอฟิลลินในเลือดสูงขึ้น จนอาจเกิดพิษจากยาได้ ดังนั้นก่อนที่คุณจะซื้อยามากินเองควรบอกเภสัชกรก่อนทุกครั้งว่าเป็นโรคหอบหืดอยู่ เพื่อเภสัชกรจะได้เลือกยาที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณ

การดูแลตัวเองของผู้ป่วยได้แก่กินยาอย่างต่อเนื่อง ไม่ซื้อยามากินเองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน มาพบแพทย์เพื่อตรวจสอบการทำงานของปอดอย่างเป็นระยะๆ ก่อน ออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง และหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดการจับหืด สิ่งเหล่านี้ถ้าคุณปฏิบัติได้จะทำให้การควบคุมโรคหอบหืดได้ผลดีที่สุดและยังทำให้คุณภาพชีวิตของคุณดีขึ้นอีกด้วย

ยารักษาโรคหอบหืดชนิดพ่น

ภญ.ยุพา จรรยงค์วรกุล

อาการไม่พึงประสงค์ของยาสเตียรอยด์ชนิดพ่น

โรคหอบหืดเป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม การอักเสบของหลอดลมมีผลทำให้เยื่อบุผนังหลอดลมของผู้ป่วยมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารภูมิแพ้ต่างๆ ได้มากกว่าคนปกติ เป็นผลให้เกิดการไอ แน่นหน้าอก มีเสียงหวีด หายใจหอบเหนื่อย

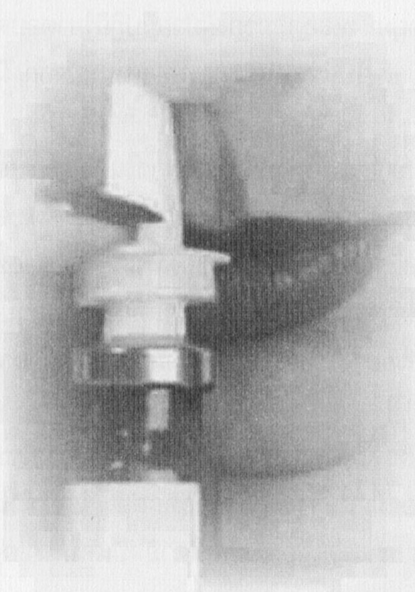
ยาหลักๆ ที่ใช้รักษาอาการหอบหืด คือ ยาในกลุ่มขยายหลอดลมและยาที่ออกฤทธิ์ต้านการอักเสบ ซึ่งมีทั้งชนิดรับประทาน ชนิดฉีดและชนิดพ่นสูดทางปาก แต่ที่จะกล่าวถึงนี้เป็นยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นสูดทางปาก ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มออกฤทธิ์ต้านการอักเสบ ทำให้การอักเสบของหลอดลมลดลง ช่วยควบคุมอาการในผู้ป่วยหอบหืดเรื้อรัง โดยผู้ป่วยบางรายอาจต้องใช้ร่วมกับการรับประทานยา หรือพ่นยาขยายหลอดลม

ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นสูดทางปาก ได้แก่ เบโครเมธาโซน และบูเดโซไนต์ ซึ่งได้มีการพัฒนาจนยามีผลทางกระแสเลือดลดลง แต่ก็ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์เฉพาะที่ คือ การติดเชื้อราแคนดิดาอัลบิแคนในช่องปาก อันเกิดจาก

การเกาะตัวของผงยาที่ผิวเยื่อบุช่องปากและลำคอ ทำให้เซลมีภูมิต้านทานต่ำลง ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น หากพบว่าผู้ป่วยมีอาการเจ็บคอ มีฝ้าขาวในช่องปากหรือคอรุนแรง แพทย์จะให้การรักษาด้วยการให้ยาแก้เชื้อรา เป็นยากลั้วคอชนิดน้ำแขวนตะกอน นิสตาติน หรือยาอมชนิดเม็ดโครไตรมาโซล โดยไม่จำเป็นต้องหยุดพ่นยา

สำหรับการป้องกันการเกาะตัวของผงยาที่เยื่อบุในช่องปากและลำคอ เพื่อลดอาการไม่พึงประสงค์ดังกล่าว คือ การใช้กระบอกพ่นยาหรือ spacer ในการพ่นยาทางปาก ซึ่งจะช่วยเพิ่มปริมาณยาที่สูดเข้าทางเดินหายใจ โดยเภสัชกรจะแนะนำให้ผู้ป่วยอมบ้วนปากกลั้วคอ และดื่มน้ำตามหลังการพ่นยาทุกครั้งอีกด้วย

อาการไม่พึงประสงค์เฉพาะที่จากการใช้ยาสเตียรอยด์ชนิดพ่นสูดทางปากอีกประการหนึ่งคือ อาการเสียงแหบ ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากยามีผลต่อกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกเสียง อาการจะหายไปเมื่อหยุดยา ถ้าพบอาการรุนแรงควรไปพบแพทย์เพื่อหยุดยาหรือปรับเปลี่ยนยา เนื่องจากอาการเสียงแหบมักเกิดซ้ำซ้อนหากมีการใช้ยาอีก



ข้อน่ารู้ในการใช้ ยาลดความดันโลหิต

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

เมื่อแพทย์พบว่าท่านมีความดันโลหิตสูง แพทย์จะเป็นผู้สั่งจ่ายยาลดความดันโลหิตชนิดใดชนิดหนึ่งแก่ท่าน ซึ่งในปัจจุบันมียาที่ใช้ได้ผลดีอยู่มากในท้องตลาด ยาลดความดันโลหิตเหล่านี้เป็นยาที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ให้สูงเกินไป แต่ไม่สามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ ผู้ป่วยจึงต้องใช้ยาต่อเนื่องกันทุกวันเป็นเวลานาน การหยุดยาเองอย่างกะทันหันอาจเกิดผลเสียอย่างร้ายแรงได้ เช่น เส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตได้

ยาลดความดันโลหิตควรรับประทานตรงเวลาทุกวันจึงจะได้ผลดี ถ้ากลัวลืมควรรับประทานในเวลาที่แน่นอน เช่น หลังแปรงฟันตอนเช้าหรือก่อนเข้านอนของทุกๆวัน ถ้าลืมรับประทานควรรับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้ถึงเวลาของยามื้อต่อไปแล้วก็ให้งดมื้อที่ลืม แล้วรับประทานมื้อปกติในขนาดปกติ ห้ามรับประทานเพิ่มเป็น 2 เท่าอย่างเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายได้

ยาลดความดันบางชนิดเป็นยาออกฤทธิ์เนิ่น ไม่ควรบด หรือแบ่งหรือเคี้ยวเม็ดยานั้น เพราะจะทำให้โครงสร้างของยาเสียไป ควรกลืนทั้งเม็ดพร้อมน้ำ 1 แก้ว

ถ้าแพทย์แนะนำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีโซเดียมต่ำ ห้ามรับประทานเค็มและให้ออกกำลังกายบ้าง ท่านก็ควรทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ยาลดความดันบางชนิดไม่ควรรับประทานร่วมกับอาหารไขมันสูง เช่น อาหารทอด อาหารที่มีกะทิ เป็นต้น

ยาลดความดันบางชนิดอาจทำให้มึนงงง่วงซึมได้ จึงไม่ควรขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักรที่อาจทำอันตรายได้ จนกว่าท่านจะแน่ใจว่าสามารถควบคุมตัวเองได้ดีแล้วหลังใช้ยาไปสักระยะหนึ่ง

ยาลดความดันโลหิตต้องรับประทานต่อเนื่องกันตลอดทุกวัน จึงควรมียาสำรองให้เพียงพอเสมอก่อนเดินทางไกลหรือไปพักผ่อนในที่ต่างๆ ซึ่งอาจหายาไม่ได้

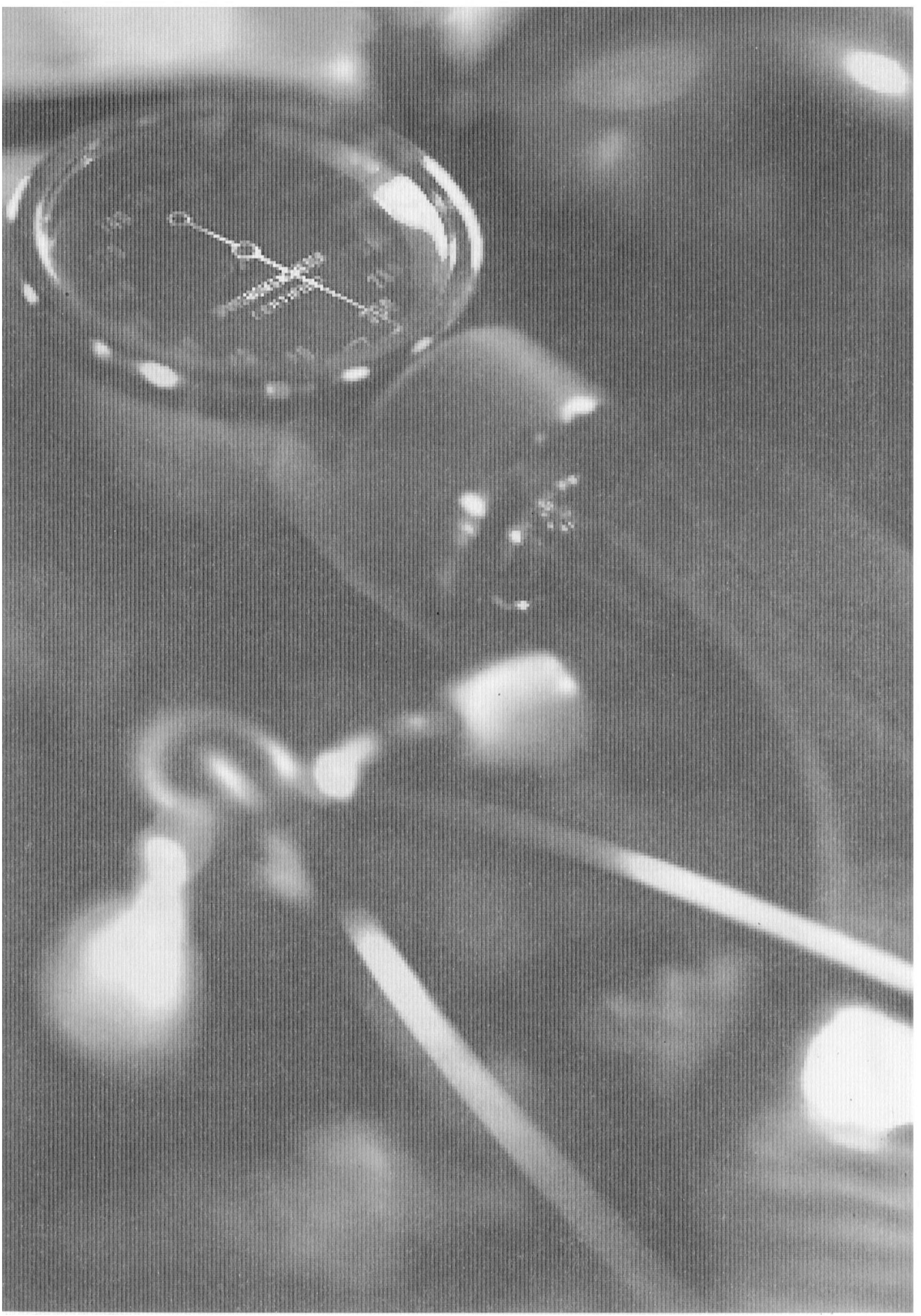
อาการข้างเคียงของยานี้อาจทำให้ปวดศีรษะ ท้องเสีย อ่อนเพลีย สมรรถภาพทางเพศอาจลดลง ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ อาเจียนควรรับประทานหลังอาหารทันที ถ้ารู้สึกหน้ามืดหรือเป็นลมเวลาลุกจากเก้าอี้หรือลุกจากเตียง ควรลุกอย่างช้าๆ ถ้ายังมีอาการข้างเคียงมากควรพบแพทย์เพื่อปรับขนาดยาหรือเปลี่ยนยาชนิดอื่น

อาการข้างเคียงที่รุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ผื่นขึ้นแดงและคันมาก เจ็บคอ มีไข้ หายใจขัด หอบ มีอาการบวมในที่ต่างๆ เช่น หนังตา ริมฝีปาก ลิ้น แขน ขา ใบหน้า ให้หยุดยาและรีบไปพบแพทย์ทันทีโดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด

ข้อควรระวังอื่นๆ ได้แก่ ก่อนใช้ยาลดความดันโลหิต ควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่าท่านมีโรคประจำตัวอะไรอยู่ เช่น โรคตับ โรคไต โรคเบาหวาน หรือรับประทานยาอะไรอยู่ก่อน เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาเตตราซัยคลีนรักษาสิว ยาไซเมติดีนรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร ยาลิเทียม ยาหรืออาหารที่มีโปแตสเซียมเสริม เป็นต้น

ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ระหว่างที่รักษาด้วยยาลดความดันโลหิต และทุกครั้งที่ไปพบแพทย์ โรคอื่นๆ หรือทันตแพทย์ ควรแจ้งชื่อยาลดความดันโลหิตที่ท่านใช้ให้แพทย์ทราบด้วย

ควรเก็บยาในภาชนะปิดสนิทแน่น พ้นมือเด็ก เก็บในที่ไม่มีความชื้นสูงและที่อุณหภูมิห้องธรรมดา ไม่ต้องเก็บในตู้เย็น และไม่ควรนำยาลดความดันโลหิตที่ท่านใช้ให้คนอื่นรับประทานโดยไม่ผ่านการตรวจจากแพทย์ก่อน เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้นั้นได้



การใช้ยาขับปัสสาวะ

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

ยาขับปัสสาวะใช้เพื่อขับน้ำส่วนเกินและเกลือแร่ออกจากร่างกาย เป็นประโยชน์ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรคหัวใจบางชนิด ผู้ป่วยที่มีอาการบวมน้ำ เป็นต้น

ยาขับปัสสาวะปกติให้รับประทานเพียงวันละครั้งหรือสองครั้งเท่านั้น ถ้าแพทย์ให้รับประทานวันละครั้งควรรับประทานตอนเช้า ถ้าให้วันละสองครั้งควรรับประทานตอนเช้าและตอนบ่าย ไม่ควรรับประทานตอนเย็นหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะตอนกลางคืน ทำให้รบกวนการนอนได้ ยาขับปัสสาวะที่ใช้กันทั่วไปมักออกฤทธิ์นานตั้งแต่ 3 ชั่วโมงขึ้นไป ยาบางชนิดออกฤทธิ์นานเกิน 12 ชั่วโมงก็มี

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่รับประทานยาขับปัสสาวะ คือ ควรไปพบแพทย์ตามนัด เพื่อวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอและควรเจาะเลือดตรวจเป็นครั้งคราว เพื่อตรวจสภาพของไตและตับว่าเป็นปกติหรือไม่ ผู้ป่วยไม่ควรหยุดรับประทานยาขับปัสสาวะเอง โดยมิได้ปรึกษาแพทย์ก่อน และต้องมียาเตรียมไว้เพียงพอแก่การใช้เสมอเวลาเดินทางหรือไปพักผ่อน

อาหารที่ผู้ป่วยรับประทานควรเป็นอาหารที่ไม่เค็ม ไม่ควรรับประทานปลาเค็ม ไข่เค็ม น้ำปลา กะปิ หรือซอสปรุงรส ควรรับประทานอาหารที่มีโซเดียมต่ำ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ใส่ผงฟู แต่ควรรับประทานผักผลไม้สดมากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่มีโปแทสเซียมสูง เช่น กล้วย ส้ม แตงโม เป็นต้น

อาการข้างเคียงของยาขับปัสสาวะ ได้แก่ ปวดปัสสาวะบ่อย ถ้าสูญเสียโปแทสเซียมไปในปัสสาวะมากจะมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ตะคริว กระหายน้ำ ให้รับประทานยาที่ชดเชยโปแทสเซียมตามแพทย์สั่ง หรือรับประทานน้ำผลไม้ที่กล่าวข้างต้น นอกจากนี้ควรเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกนั่ง หรือลุกยืนอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันอาการวิงเวียนหน้ามืด

ถ้าผู้ป่วยรับประทานยาขับปัสสาวะและมีอาการเจ็บคอ ตาพร่า ปวดศีรษะ ผื่นขึ้น หรือเป็นจ้ำเลือดตามผิวหนัง ควรติดต่อแพทย์โดยเร็ว

ข้อควรระวังอื่นๆ ได้แก่ ผู้ที่เคยแพ้ยาพวกซัลฟา เช่น แบคทริม แฟนซิดาร์ โคไตรม็อกซาโซล ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง เพราะมียาขับปัสสาวะหลายชนิดที่ท่านไม่ควรใช้

ผู้ป่วยโรคตับ โรคไต โรคเกาต์ โรคเบาหวาน ควรบอกแพทย์ทุกครั้ง

ยาขับปัสสาวะมีปฏิกิริยากับยาอื่นๆ ได้มากมายหลายชนิด ถ้าท่านรับประทานยาอื่นเป็นประจำอยู่ ควรบอกชื่อยาหรือนำตัวอย่างยาที่ใช้อยู่ไปให้เภสัชกรตรวจสอบด้วย เช่น ยาเบาหวาน ยาแก้ข้ออักเสบ ยาลิเทียม ยานอนหลับ ยาลดความดันอื่นๆ รวมทั้งการดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

ก่อนการผ่าตัดหรือแม้แต่การถอนฟันควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่าท่านใช้ยาขับปัสสาวะอยู่เพราะยามีผลต่อความดันโลหิตของท่าน

ไม่ควรแบ่งยาขับปัสสาวะของท่านให้ผู้อื่นรับประทาน

การเก็บรักษา ถ้าเป็นยาเม็ดให้เก็บในภาชนะมิดชิดที่อุณหภูมิห้องธรรมดา ถ้าเป็นชนิดน้ำ ควรเก็บในตู้เย็น แต่ห้ามแช่แข็ง ชนิดน้ำต้องเขย่าขวดก่อนรินยา และใช้ช้อนยาหรือหลอดหยดยาที่มีขีดมาตรฐานในการแบ่งยาด้วย

ยาล้างแผล ยาใส่แผลสด

ภญ.ธิดา นิงสานนท์

เมื่อเกิดบาดแผลขึ้น การล้างทำความสะอาดแผลเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะทำให้แผลหายเร็วและลดอาการอักเสบจากการติดเชื้อได้ ในกรณีที่บาดแผลเล็กแต่ลึกนั้น การทำความสะอาดจะสำคัญมาก เช่น แผลตะปูตำจะต้องทำความสะอาดลึกลงไป บางครั้งปากแผลปิดแล้วแต่แผลข้างในยังไม่หาย อาจเกิดการอักเสบและบวมหรือเป็นบาดทะยักได้ง่าย

การล้างทำความสะอาดแผล

เมื่อเกิดบาดแผลขึ้นและหาน้ำยาทำความสะอาดแผลไม่ได้ ให้ล้างแผลด้วยสบู่อ่อนและน้ำที่สะอาดก่อนที่จะใส่ยาใส่แผล ถ้าเป็นแผลที่ใหญ่และลึก ควรล้างด้วยน้ำยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 3% การล้างด้วยน้ำยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ควรสังเกตด้วยว่าต้องมีฟองเกิดขึ้น ถ้าไม่มีฟองแสดงว่าน้ำยาเสื่อมคุณภาพแล้ว น้ำยาไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์นี้จะใช้ได้ผลดีกับแผลเรื้อรัง แผลขอบแข็ง เพราะจะมีผลทำให้เนื้อเยื่อรอบๆ แผลอ่อนตัวลงและน้ำยาเข้าไปทำความสะอาดได้ดีขึ้น

น้ำยาล้างแผลที่ใช้ได้ผลดีอีกชนิดหนึ่งคือ น้ำเกลือ 0.9% ซึ่งสามารถทำใช้เองได้ง่าย โดยใช้น้ำสะอาดต้มเดือด 1 ลิตร (หนึ่งขวดแม่โขงกลม) ใส่เกลือป่นที่สะอาด 1 ช้อนโต๊ะ ละลายให้เข้ากัน น้ำเกลือไม่ทำให้เกิดการระคายแผล สำหรับแอลกอฮอล์ล้างแผลนั้นไม่ควรนำมาใช้ล้างแผลสด เพราะจะแสบมากและระคายเคือง ซึ่งจะทำให้แผลหายช้าลง แต่จะเหมาะสำหรับนำมาเช็ดรอบปากแผลหรือใช้เช็ดทำความสะอาดผิวหนังที่ไม่มีบาดแผล เช็ดหลังผู้ป่วยที่ต้องนอนนานๆ แอลกอฮอล์ล้างแผล คือ 70% เอทธิลแอลกอฮอล์ ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายเชื้อได้ดีกว่า 95% เอทธิลแอลกอฮอล์ ระวังอย่าใช้เมทธิลแอลกอฮอล์ เพราะถ้าเกิดการดูดซึมเข้าร่างกายจะก่อให้เกิดอันตรายมาก

ยาใส่แผลสด

เดิมที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายคือ ยาแดง ยาเหลือง แต่ปัจจุบันพบว่าอำนาจการฆ่าเชื้อของยาทั้งสองตัวนี้ต่ำลงไปมาก บางคนนิยมใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน โดยเข้าใจว่าการที่ทาแล้วแสบดีจะสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ แต่จริงๆ แล้วการที่น้ำยานี้ไปทำให้เกิดการระคายเคืองต่อแผลจะยิ่งทำให้แผลหายช้าลงไปอีก การใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน ควรสังเกตด้วยว่าถ้าปริมาณน้ำยาที่เก็บไว้ลดลงไปมากโดยที่ยังไม่มีใครใช้ ซึ่งอาจเกิดเนื่องจากการปิดจุกไม่สนิททำให้แอลกอฮอล์ซึ่งเป็นตัวทำละลายระเหยออกไปมาก ก็ควรทิ้งน้ำยาขวดนั้นไปเลย เนื่องจากปริมาณยาที่เหลืออยู่ในขวดนั้นเข้มข้นมากเกินไปและอาจทำลายผิวหนังได้ ปัจจุบันนิยมใช้น้ำยาโพวิโดน-ไอโอดีน (เบตาดีน) กันมากกว่า เพราะไม่แสบและได้ผลดี ยาใส่แผลสดอีกชนิดหนึ่งที่นิยมใช้กันคือ ทิงเจอร์ไธเมอร์โรซอล (เมอร์ไธโอเลท) ซึ่งมีฤทธิ์ครอบคลุมทั้งแบคทีเรียและเชื้อรา

สุดท้ายสำหรับแผลน้ำร้อนลวก อย่าตกใจเมื่อเกิดเหตุขึ้นอย่าใช้น้ำปลาราดหรือทาแผลด้วยยาสีฟัน เพราะจะทำให้แผลสกปรก ควรใช้นำเย็นราดหรือเปิดน้ำก๊อกให้ไหลผ่านบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นมาประคบ จะช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อนลงได้มาก จากนั้นจึงค่อยพิจารณาการรักษาต่อไป

ยาระบาย

ภญ.มนทยา สุนันทิวัฒน์

ยายอดนิยมที่มักจะถูกเรียกซื้อหาบ่อยที่สุดในร้านขายยา คงจะหนีไม่พ้นยาจำพวกยาระบายหรือยาถ่าย ซึ่งยาดังกล่าวมีจำหน่ายในหลากหลายรูปแบบตั้งแต่ยาชงระบายยี่ห้อต่างๆ ซึ่งมีส่วนผสมหลักเป็นผงมะขามแขก ยาเม็ดมะขามแขก ยากษัยเส้น ไปจนถึงยาระบายเม็ดเล็กๆ สีเหลืองหรือสีชมพู ที่มีชื่อตัวยาว่า บิสซาโคดีล (Bisacodyl)

ลูกค้าส่วนใหญ่ที่มาซื้อนั้นก็มักจะหวังผลจากยาระบายให้ช่วยถ่ายท้อง เพื่อลดน้ำหนักและหน้าท้องส่วนเกินชนิดเห็นผลทันตา ซึ่งความเชื่อดังกล่าวนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะยาระบายที่กล่าวมาทุกชนิด จะออกฤทธิ์ทำให้เกิดการระคายเคืองอย่างแรงที่ลำไส้และดึงน้ำจำนวนมากเข้ามาคั่งอยู่ในลำไส้ เกิดผลให้ลำไส้เกิดการบีบตัวขับถ่ายอุจจาระออกมาพร้อมกับน้ำจำนวนมาก จึงทำให้ดูเหมือนว่าน้ำหนักตัวของผู้บริโภคลดลงไปอย่างรวดเร็วทันอกทันใจและหน้าท้องแฟบลงไปเล็กน้อยอีกด้วย

ในกรณีของลูกค้าที่มีอาการท้องผูก สามารถรับประทานยาได้ครั้งคราว โดยรับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด พร้อมกับน้ำปริมาณมาก ไม่ควรรับประทานยาพร้อมกับนม ยาลดกรดหรือยาเม็ดแคลเซียมเสริมกระดูก เพราะนอกจากนมหรือยาลดกรดจะมีผลต่อการออกฤทธิ์ของตัวยาแล้ว ยังกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนมากขึ้นอีกด้วย ดังนั้นควรรับประทานยาก่อน 1-2 ชั่วโมง แล้วจึงทานนม หรือยาลดกรดตามทีหลัง

ส่วนอาการที่มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำกับผู้บริโภคยาก็คือ อาการมวนท้อง ไซ้ท้อง พะอืดพะอม คลื่นไส้ อันเนื่องจากลำไส้มีการบีบตัวอย่างรุนแรง ส่วนผลจากการที่ร่างกายขับน้ำออกมาจำนวนมาก ซึ่งอาจรวมถึงเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายด้วย ก็จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย มือเท้าซีดเย็นจนถึงกับหมดแรงได้ ซึ่งในกรณีดังกล่าวควรให้ผู้ป่วยจิบน้ำเกลือแร่เป็นระยะๆ จนกว่าอาการจะทุเลาเป็นปกติ

ในกรณีของผู้ที่นิยมซื้อยาระบายมากินบ่อยๆ ก็มักจะมีแนวโน้มใช้ยาเป็นประจำจนเหมือนกับติดยา เนื่องจากจะต้องเพิ่มปริมาณยามากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ผลในการถ่ายท้องที่เท่าเดิม และถ้าหากหยุดใช้ยาอย่างฉับพลันก็จะเกิดปัญหาท้องผูกติดตามมา เนื่องจากลำไส้ไม่สามารถบีบตัวได้เอง ซึ่งในกรณีของผู้ที่ท้องผูกเป็นนิสัยนั้น ควรจะค่อยๆ ลดปริมาณของยาระบายลง แล้วหันไปรับประทานอาหารประเภทผลไม้ ผัก ที่มีเส้นใยให้มากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ และออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า ส่วนผู้ที่บริโภคยาเพื่อหวังผลในการลดน้ำหนัก ควรทราบไว้ว่าน้ำหนักตัวที่ลดลงโดยใช้ยาระบายนั้น ส่วนใหญ่เป็นน้ำหนักของน้ำ ตัวยาเองไม่ได้มีผลไปลดไขมันในร่างกาย ทางที่เหมาะสมก็คือควรรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ งดอาหารจำพวกน้ำตาล ไขมันและหันมาออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์จะดีกว่า



ถ่าน-ก็เป็นยา

ภญ.ยุวดี สมิทธิวาสน์

เมื่อพูดถึงเชื้อเพลิงที่ใช้ในการก่อไฟที่มีลักษณะเป็นก้อนสีดำ หลายท่านคงทราบกันดีแล้วใช่ไหมคะว่า สิ่งที่เรากำลังพูดถึงอยู่นี้ก็คือถ่านนั่นเอง ซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ใช้เป็นเชื้อเพลิงในการหุงต้มอาหารแล้ว สารสีดำที่เรียกกันทางเคมีว่าคาร์บอน (Carbon) ซึ่งมีอยู่ในถ่านนั้น ยังมีประโยชน์เป็นยารักษาโรคบางชนิดได้อีกด้วย อาทิ ถ่านที่บดเป็นผงละเอียดนำไปผสมน้ำ และให้ผู้ป่วยดื่มในกรณีรับประทานสารมีพิษเข้าไปในท้อง ผงถ่านนี้จะดูดซึมสารพิษไว้ในตัว และจะถูกขับถ่ายออกมาทางอุจจาระ โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

ในกรณีโรคทางเดินอาหารก็เช่นกัน ได้มีการนำผงถ่านละเอียดๆ มาทำเป็นเม็ดยาเหมือน เม็ดยาทั่วๆ ไปแล้ว ซึ่งสามารถนำไปรับประทานรักษาโรคต่างๆ ได้ดี เช่น

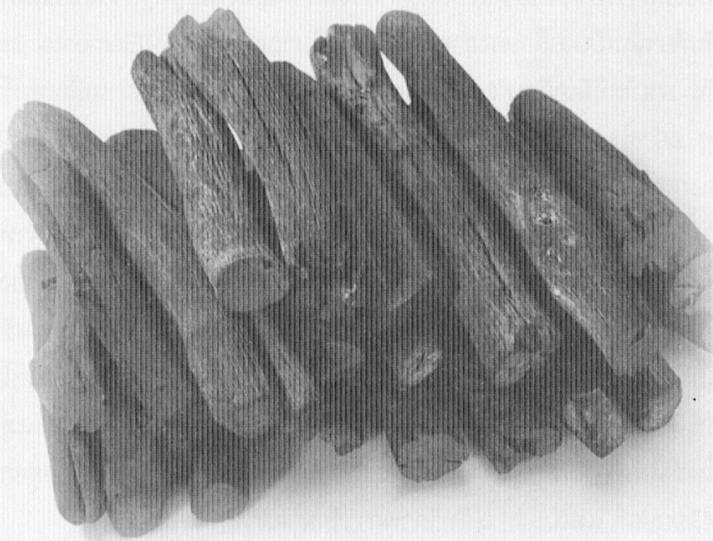
- ท้องเสียอย่างไม่รุนแรง คือ ถ่ายบ่อยๆ วันละมากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป ถ่ายเหลวบ้าง อ่อนบ้าง แต่ไม่ถึงกับอาเจียน
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากมีแก๊สในท้องมาก
- อาหารไม่ย่อย เกิดอาการจุกเสียด ปวดท้อง

❍ รับประทานอาหารรสจัดมาก ไม่ว่าจะเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด แล้วเกิดอาการปวดมวนท้อง ไม่สบายในท้อง

❍ เรอบ่อยๆ หรือผายลมบ่อยๆ

วิธีรับประทาน : ครั้งละ 2 เม็ด ทุก 4 ชั่วโมง จนกว่าอาการจะทุเลา

อย่างไรก็ตาม ไม่เพียงแต่ถ่านจะมีประโยชน์ใช้รักษาอาการของโรคต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น น้ำประปาที่เราใช้กันก็ผ่านกระบวนการกรองสีและกลิ่นโดยใช้ผงถ่านเช่นกัน ขณะเดียวกันหากในตู้เย็นของเรามีกลิ่นอาหาร หรือกลิ่นคาวจากกุ้ง หอย ปู ปลา ถ้านำก้อนถ่านไปวางทิ้งไว้ในตู้เย็นสัก 1-2 วัน กลิ่นอันไม่พึงปรารถนาทั้งหลายก็จะหายไปค่ะ



ธาตุเหล็กในผลิตภัณฑ์ยา

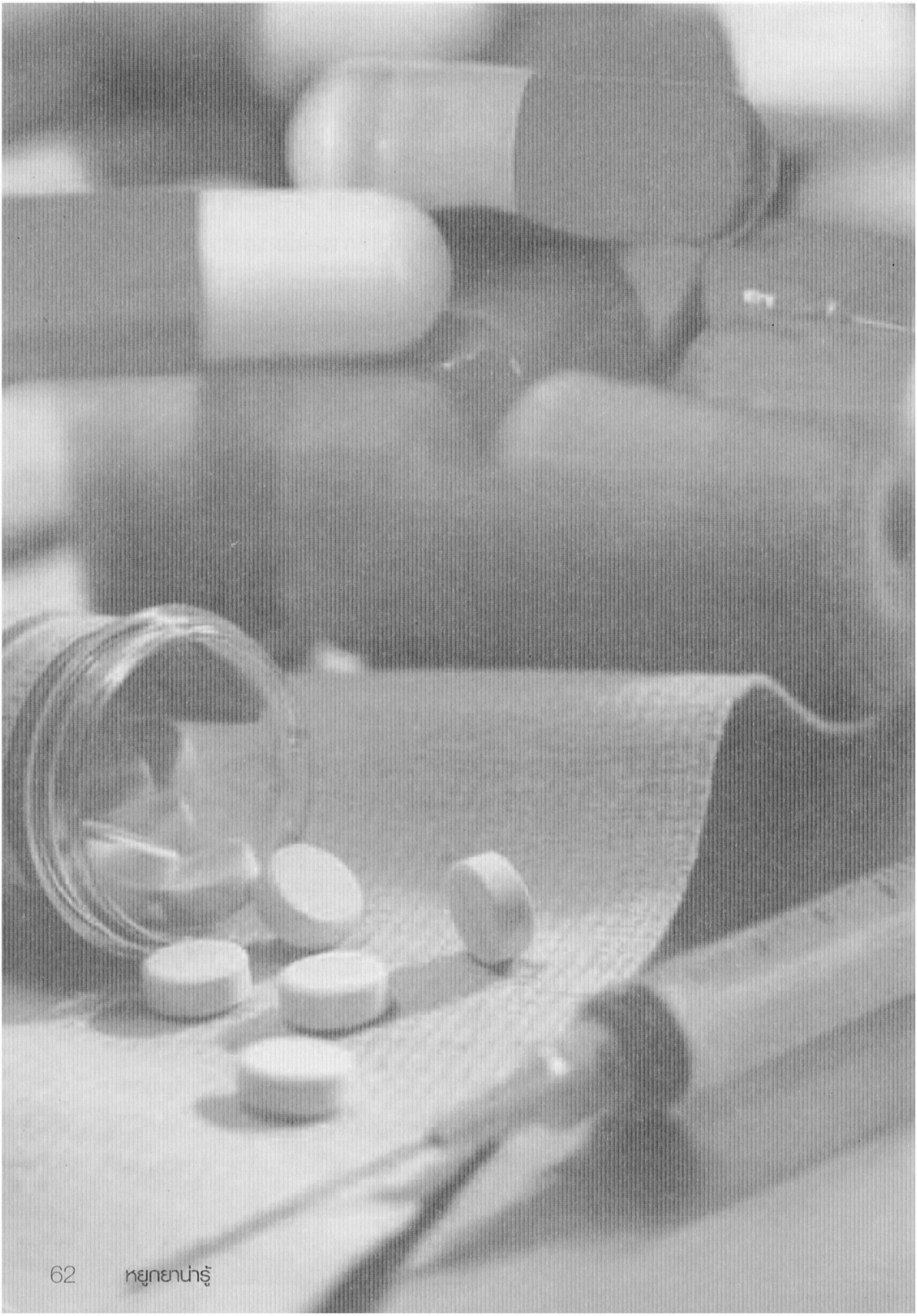
ภญ.อรวรรณ เกตุเจริญ

แพทย์มักสั่งให้รับประทานยาบำรุงที่มีธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบในผู้ป่วยโรคโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็กและป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีขณะตั้งครรภ์ โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์ที่มีธาตุเหล็กจะเป็นเม็ดเคลือบน้ำตาลที่มีสีดำ หรือสีแดง บางทีอาจเป็นสีเขียว ความแตกต่างที่สำคัญไม่ได้อยู่ที่รูปร่างของเม็ดยา แต่ต่างกันที่ยานั้นเป็นเกลือของธาตุเหล็กที่ให้ปริมาณธาตุเหล็ก (Elemental iron) ต่างๆ กัน ยาเม็ดที่มีเกลือเฟอร์รัสฟูมาเรทจะให้ธาตุเหล็กสูงสุดกว่าเกลือเฟอร์รัสชนิดอื่นๆ อย่างไรก็ตามผลทางการรักษาของเกลือชนิดต่างๆ จะไม่ต่างกัน ขึ้นกับความต้องการธาตุเหล็กทดแทนมากน้อยเพียงใด ซึ่งควรให้แพทย์เป็นผู้กำหนด นอกจากนี้ความแตกต่างยังอยู่ที่ผลของยาที่ทำให้ระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร นั่นคือ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย มากน้อยเพียงใด ตามปกติยาที่มีธาตุเหล็กมักมีผลข้างเคียงนี้ แต่อาจลดลงได้ถ้ารับประทานยาพร้อมอาหารและดื่มน้ำตามมากๆ ผลิตภัณฑ์บางชนิดเป็นยาเม็ดหรือแคปซูลที่ผลิตโดยกรรมวิธีพิเศษที่มุ่งหมายให้ตัวยาส่วนใหญ่ไม่แตกตัวในกระเพาะอาหาร แต่จะแตกตัวในลำไส้ทำให้มีผลข้างเคียงต่อกระเพาะอาหารน้อยลง มักมีราคาสูงกว่ายาเม็ดเคลือบปกติ แต่ในแง่ประสิทธิภาพการรักษาแล้วไม่แตกต่างกัน

การรับประทานยาที่มีธาตุเหล็กอาจให้ผลไม่เต็มที่ถ้าใช้ร่วมกับยาลดกรดบางชนิดหรือดื่มนมร่วมด้วย ควรทิ้งเวลารับประทานห่างกันราว 2 ชั่วโมง พบว่า

ยาลดกรดที่มีตัวยาแคลเซียมคาร์บอเนท แมกนีเซียม ไตรซิลิเคท หรือโซเดียมไบคาร์บอเนต มักจะรวมตัวกับธาตุเหล็กแล้วทำให้การดูดซึมของธาตุเหล็กลดลง ร่างกายก็จะได้รับธาตุเหล็กไม่ตรงตามเป้าหมายของการรักษาโรคโลหิตจาง หรืออาจไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์ได้

ความจริงที่เว้นไม่ได้ที่จะกล่าวถึงเกี่ยวกับธาตุเหล็ก คือ เรื่องเกี่ยวกับเด็ก สีสันของเม็ดยา และลักษณะเม็ดยากลมๆ และเคลือบน้ำตาลของยาที่มีธาตุเหล็ก มักทำให้เด็กเข้าใจว่าเป็นขนมลูกอม ลูกกวาดก็เลยหยิบรับประทานเอง พ่อแม่ผู้ปกครองมักไม่ทันเฉลียวใจ เป็นเรื่องที่ก่อพิษต่อเด็กมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แต่ส่วนใหญ่มีรายงานในต่างประเทศ หลายท่านอาจคิดว่าไม่น่าเป็นไปได้ ในประเทศสหรัฐอเมริกามีรายงานระหว่างเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2535 ถึงเดือนมกราคม 2536 พบว่าเด็ก 5 รายที่มีอายุระหว่าง 11-18 เดือน ในเมืองลอสแองเจลิส ต้องเสียชีวิตหลังจากได้รับธาตุเหล็กในยาบำรุงเกินขนาด นอกจากนี้ยังมีรายงานหนึ่งที่ศึกษาย้อนหลังไป 7 ปีครึ่ง พบว่ามีเด็กจำนวนมากถึง 80 คนที่ต้องเข้าโรงพยาบาล เนื่องจากได้รับธาตุเหล็กเกินขนาด และจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งเกิดอาการพิษที่รุนแรง พบว่าเด็กส่วนใหญ่ได้รับธาตุเหล็กจากยาบำรุงของแม่หรือของญาติ ขณะที่เธอเหล่านั้นตั้งครรภ์นั่นเอง ธาตุเหล็กเป็นยาที่วางอยู่ภายในบ้านและมักอยู่ในภาชนะพลาสติกที่เปิดได้อย่างง่ายดาย เด็กจำนวนหนึ่งรอดเพราะได้รับการรักษาด้วยยาฉีดแก้พิษที่มีชื่อว่า เดสเฟอร์รอกซามีน (desferroxamine) เป็นที่น่าเสียใจที่มีเด็ก 3 คน ได้รับยาชนิดนี้ช้าเกินไป บทเรียนนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการเก็บยาที่จะต้องเก็บให้พ้นมือเด็ก ภาชนะที่ใช้ควรเป็นชนิดที่เด็กเปิดไม่ได้ เพราะต้องใช้แรงกดจึงจะเปิดขวดยาได้ สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ป่วยก็ต้องมีความรู้และเตรียมยาแก้อาการพิษของเหล็กให้พร้อมเสมอที่จะรักษาได้อย่างทันเวลา เพื่อจะได้ไม่เกิดเหตุร้ายๆ ซ้ำอีก สังคมไทยยุคนี้พ่อแม่ที่แบกรับปัญหาเศรษฐกิจอาจมีแต่คำว่าไม่มีเวลา แต่ถ้าไม่ละเลยที่จะนึกถึงสิ่งเล็กน้อยที่นำไปสู่ความปลอดภัยของเด็กและป้องกันการเกิดพิษภัยภายในบ้านด้วย ตัวท่านเองก็คงจะไม่มีคำว่า โธ่...ไม่น่าเลย



ยาลดกรด

ภก.วิศาล สุทธิพัฒนางกูร

ผู้ป่วยที่เคยเป็นโรคกระเพาะอาหารทุกรายคงรู้จักยาลดกรดกันทุกคน เพราะว่าหาซื้อใช้กันได้ง่ายและใช้ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง อันเนื่องมาจากกรดแก๊สในกระเพาะอาหารมากเกินไป แต่จะมีสักกี่คนที่รู้บ้างว่าถ้าใช้ยาลดกรดไม่ถูกต้องก็อาจเป็นผลเสียกับตัวคุณได้เช่นกัน โดยทั่วไปแล้วเราแบ่งยาลดกรดออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มแรกเป็นยาลดกรดที่สามารถดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ ที่รู้จักกันดี เช่น โซดามินต์ หรือโซเดียมไบคาร์บอเนต ยาตัวนี้จะดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็ว มักใช้ในคนที่มีกรดในเลือดสูง เช่น ผู้ป่วยเป็นโรคไต โรคเบาหวาน ส่วนกลุ่มที่สองเป็นชนิดที่ไม่ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ยาในกลุ่มนี้นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหาร หรือผู้ป่วยที่มีกรดหลั่งมาก หลังรับประทานอาหารแล้วมีอาการปวดจุกเสียดแน่นท้อง ได้แก่ เกลือ อะลูมิเนียม เช่น อะลูมิเนียมไฮดรอกไซด์ เกลือของแมกนีเซียม และแคลเซียมคาร์บอเนต สำหรับยาในกลุ่มหลังนี้มีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งชนิดน้ำและชนิดเม็ด

ยาลดกรดประเภทเกลือของอะลูมิเนียมและแคลเซียมคาร์บอเนต เมื่อเราใช้เป็นเวลานานๆ อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการท้องผูกได้ ส่วนยาลดกรดประเภทเกลือของแมกนีเซียม ก็สามารถทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ ดังนั้นยาลดกรดในกลุ่มนี้

ส่วนใหญ่จึงนิยมนำยาทั้งสองประเภทมารวมกัน เพื่อลดผลเสียที่อาจเกิดขึ้นของกันและกัน เมื่อเรากินยาลดกรด ยาจะช่วยทำให้ความเป็นกรดในร่างกายของเราลดลง เนื่องจากคุณสมบัติของตัวยาที่เป็นด่างนั่นเอง ผลคืออาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง อันเนื่องมาจากกรดหลั่งมากเกินไปก็จะดีขึ้น

ยาลดกรดรูปแบบเม็ดก่อนที่คุณจะกินยาควรเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน ส่วนยาน้ำก่อนกินยาควรเขย่าขวดก่อนทุกครั้ง เพื่อให้ผงยากระจายตัวได้ทั่วถึงกัน และควรกินยาหลังอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง หรือเลือกกินยาเฉพาะเมื่อมีอาการ นอกจากนี้เมื่อคุณจะเลือกซื้อหายามาใช้คุณต้องรู้ก่อนว่า ขณะนี้คุณมีโรคประจำตัวหรือใช้ยาประจำอะไรอยู่บ้าง เพื่อไม่ทำให้เกิดผลเสียกับตัวคุณ เช่น ถ้าคุณมีโรคไต โรคความดัน หรือโรคหัวใจ การใช้ยาลดกรดโดยมิได้ปรึกษากับแพทย์หรือเภสัชกรก่อนอาจทำให้โรคเดิมที่คุณเป็นอยู่แย่ลงได้ ปัญหาที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการใช้ยาลดกรดคือ การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา เช่น ถ้าคุณใช้ยาเตตราไซคลินสำหรับฆ่าเชื้อแบคทีเรีย หรือใช้ยาโพรพราโนลอล หรือยาดิจ๊อกซิน สำหรับรักษาโรคหัวใจและความดัน เมื่อคุณกินยาเหล่านี้พร้อมกับยาลดกรด ผลคือยาลดกรดจะลดการดูดซึมของยาเหล่านี้ ทำให้ยาดังกล่าวออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควรและทำให้การควบคุมอาการของโรคดังกล่าวแย่ลง ดังนั้นจึงไม่ควรกินยาลดกรดพร้อมกับยาเหล่านี้แต่ถ้าจำเป็นให้กินห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และถ้าคุณมีข้อสงสัยก็สามารถซักถามเภสัชกรที่โรงพยาบาลหรือร้านขายยาได้

พึงระลึกไว้เสมอว่ายาลดกรดไม่ได้ช่วยป้องกันหรือรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร แต่เป็นเพียงยาที่ช่วยบรรเทาอาการปวด จุกเสียด แน่นท้อง อันเนื่องมาจากกรดหลั่งในกระเพาะมากเกินไปเท่านั้น ดังนั้นนอกจากการใช้ยาลดกรดเพื่อบรรเทาอาการแล้ว การลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้กรดในกระเพาะหลั่งมากกว่าปกติ เช่น ลดการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด ไม่กินให้อิ่มมากเกินไป กินให้เป็นเวลา ไม่ซื้อยาแก้ปวดหรือยาชุดมากินเอง โดยมิได้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน พักผ่อนให้พอเพียง ปัจจัยเหล่านี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าคุณปฏิบัติได้คุณก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาลดกรดอีกต่อไป

ข้อควรระวัง
ในการใช้ยาคุมกำเนิด

ภญ.ยุวดี สมิทธิวาสน์

สาวๆ สมัยนี้น้อยคนนักจะไม่รู้จักยาคุมกำเนิด เพราะปัจจุบันมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาตามสื่อต่างๆ ทั้งทางหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ อย่างแพร่หลายมากขึ้น ประกอบกับปัจจุบันหนุ่มสาวไทยนิยมที่จะทดลองอยู่ก่อนแต่งตามแบบวัฒนธรรมทางตะวันตก หรือพูดง่ายๆ ก็คือ ฟรีเซ็กซ์ กันมากขึ้น

ฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่สาวๆ สมัยนี้จะรู้จักและพูดถึงยาคุมกำเนิดกันแทบทั้งนั้น เพราะการใช้ยาคุมกำเนิดถือเป็นวิธีการวางแผนครอบครัวอย่างหนึ่งสำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร แน่นอนว่าการรับประทานยาคุมกำเนิดจะมีประโยชน์ช่วยให้คุณสาวๆ ไม่ต้องกังวลกับการตั้งท้อง แต่ก็อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่อาจเป็นอันตรายตามมาได้

ผลข้างเคียงจากยาคุมกำเนิดที่มักพบเสมอๆ คือ ทำให้ปวดท้อง สายตาพร่ามัว (เห็นภาพซ้อน) แขนขาชา แน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ตัวเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม มีก้อนแข็งที่หน้าอก บางคนอาจมีประจำเดือนไหลตลอดเกินกว่า 3 เดือน หรือบางคนอาจไม่มีประจำเดือนเลยเกิน 2 เดือน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียงอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ประจำเดือนมามากไปหรือน้อยเกินไป (ผู้หญิงทั่วไปจะมีประจำเดือนประมาณ 3-4 วัน) มีเลือดออกเป็นลิ่มๆ ทางช่องคลอด มีสิว หรือฝ้าเกิดขึ้น บางคนอาจมีอาการตกขาวจากเชื้อรา ซึมเศร้า ตัวบวม ผมร่วง และเหนื่อยอ่อน ฯลฯ

เมื่อรับประทานยาคุมกำเนิดแล้วเกิดอาการเหล่านี้ให้หยุดใช้ยาทันทีและควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อเปลี่ยนยาใหม่ที่มีผลข้างเคียงลดลง ทั้งนี้การใช้ยาคุมกำเนิดยังมีข้อพึงระวังดังต่อไปนี้ คือ

1. ไม่ควรรับประทานยาคุมกำเนิดติดต่อกันเกิน 5 ปี เพราะอาจทำให้เป็นหมันอย่างถาวรได้

2. ระหว่างที่รับประทานยาคุมกำเนิด ควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่จะเสริมฤทธิ์ให้เกิดผลข้างเคียงของยาคุมกำเนิด ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายต่อหัวใจได้

3. สำหรับในหญิงหลังคลอดบุตรหากประสงค์ใช้ยาคุมกำเนิด ให้ใช้ภายหลังจากวันคลอด 6-8 สัปดาห์ ในกรณีที่ยังให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อแนะนำยาคุมกำเนิดที่รับประทานแล้วจะไม่ทำให้ปริมาณและคุณภาพของน้ำนมลดลง และสามารถให้นมบุตรได้ตามปกติ

4. ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจรูห์มาติค โรคลมชัก โรคต่อมธัยรอยด์ เส้นเลือดขอด โรคตับ ปวดหัวจากไมเกรน หรือคนในครอบครัวมีประวัติเป็นมะเร็งเต้านม เป็นต้น ควรงดเว้นการให้ยาคุมกำเนิด หากมีความจำเป็นต้องรับประทานยาคุมกำเนิด ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

5. เด็กที่ยังโตไม่เต็มที่ห้ามใช้ยาคุมกำเนิด ปัจจุบันนี้วัยรุ่นบางคนใช้ยาคุมกำเนิดตั้งแต่ยังไม่ทันใช้คำนำหน้าว่านางสาวด้วยซ้ำไป ซึ่งการใช้ยาคุมกำเนิดตั้งแต่ยังเด็กจะส่งผลให้ร่างกายแคระแกร็นได้ เพราะยาคุมกำเนิดจะมีฤทธิ์ไปยับยั้งการเติบโตของกระดูก

ยาคุมกำเนิดแม้จะมีประโยชน์ช่วยยับยั้งการตั้งครรภ์ได้ แต่ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีก็อาจได้รับอันตรายได้อย่างไม่คาดฝัน

ยาเหน็บ เหน็บยา

ภญ.พ.อ.หญิงอรพินท์ รัตนจันทร์

ริดสีดวงทวาร เป็นโรคที่ก่อความเจ็บปวดทรมานให้กับผู้ที่เป็น คุณเรวดีมีอาการของโรคนี้นับตั้งแต่คลอดน้องแก้ว จึงไปพบแพทย์และได้ยามาหลายอย่าง ยาที่ได้รับกลับไปใช้ที่บ้านชนิดหนึ่ง คือ ยาเหน็บทวารหนัก และคุณเรวดียังมีปัญหา "ส่วนตั๊ว...ส่วนตัว" ต้องพบสูตินรีแพทย์ ทำให้ได้ยาเหน็บมาอีกชนิดหนึ่งที่หมอบอกว่าเป็นยาเหน็บช่องคลอด ซึ่งคุณเรวดี เกิดความกังวลว่าจะใช้อย่างไรดี จึงถือซองยาทั้ง 2 ซอง ไปที่ห้องยาที่มีป้ายบอกว่าเชิญปรึกษาปัญหาเรื่องยากับเภสัชกร ซึ่งได้รับคำชี้แจงโดยละเอียดดังนี้

ยาเหน็บทวารหนัก

ข้อปฏิบัติมีดังนี้ ก่อนใช้ยาให้อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายโดยเฉพาะบริเวณทวารหนัก (ก้น) ให้สะอาดดี ควรใช้ยาเหน็บชนิดนี้หลังถ่ายอุจจาระเรียบร้อยแล้ว ยาที่จะใช้อยู่ในรูปแท่ง พร้อมใช้เมื่อไรจึงแกะยาออกจากที่หุ้ม

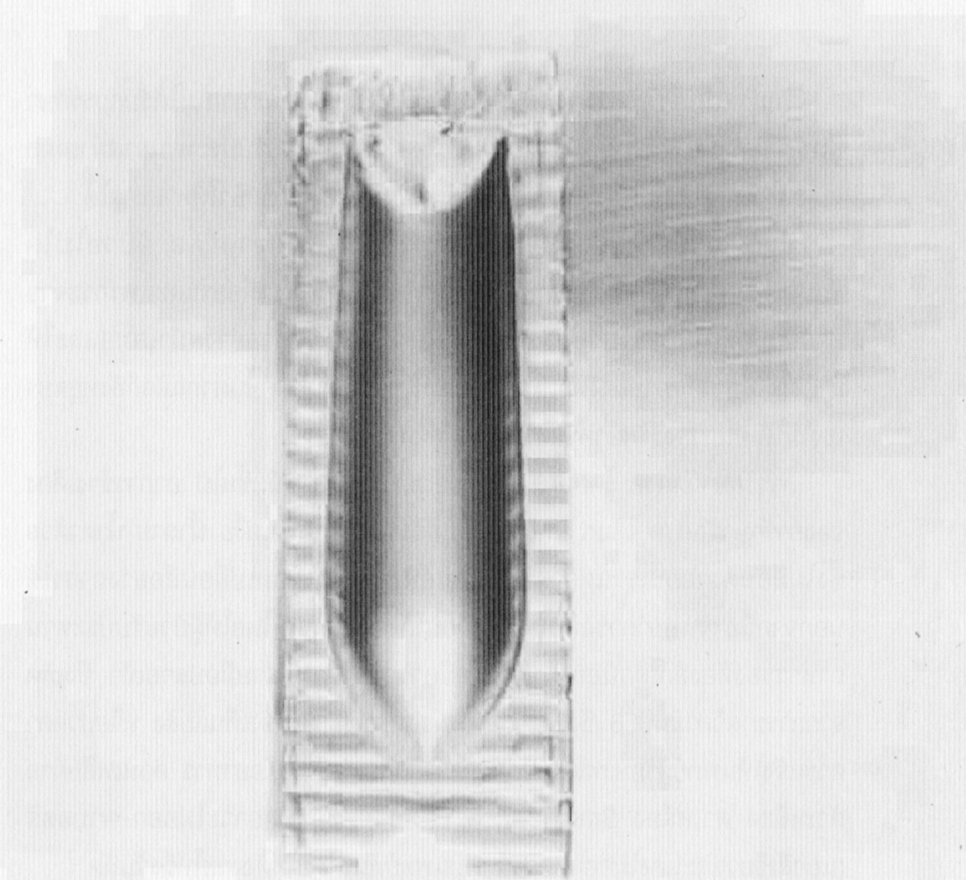
จัดร่างกายให้อยู่ในท่านอนสอดยาเหน็บทวารหนักเข้าทางช่องทวารหนัก (ก้น) ให้ลึกๆ แล้วนั่งหรือนอนพักสักครู่อย่ารีบเดิน เพราะอาจทำให้ยาเลื่อนหลุดได้ง่าย ทำให้การรักษาไม่ได้ผล แล้วล้างมือให้สะอาด

ยาเหน็บช่องคลอด

ข้อปฏิบัติมีดังนี้ ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายให้เรียบร้อยก่อนใช้และล้างมือให้สะอาด ใช้ตามเวลาที่แพทย์สั่ง เช่น ตอนเช้า ก่อนนอน แล้วแต่ชนิดของยาและอาการของโรค วิธีใช้ยาบางชนิดเป็นเม็ดยา ต้องจุ่มน้ำพอให้ชุ่มเพื่อให้ลื่นสอดใส่ในช่องคลอดได้ง่าย นอนในท่าที่สามารถเหน็บยาเข้าช่องคลอดได้ แล้วสอดยาเข้าไปให้ลึกๆ ทีละ 1 เม็ด ในแต่ละเวลาจะใช้ยากี่เม็ดนั้นขึ้นกับจำนวนที่แพทย์สั่งใช้ เพราะยาบางอย่างใช้ในเวลาเดียวกัน เช่น ตอนเช้าอาจให้ 2 เม็ดก็เป็นไปได้ เสร็จแล้วควรนอนพักสักครู่อย่าเพิ่งรีบลุกเดิน ถ้ายานั้นให้ใช้ตอนก่อนนอนก็ให้ใช้แล้วนอนไปได้เลย เสร็จแล้วล้างมือให้สะอาด ยาบางชนิดนั้นใช้เหน็บช่องคลอดเพื่อรักษาการติดเชื้อซึ่งต้องใช้ติดต่อกันทุกวัน ตามระยะเวลาที่แพทย์สั่งใช้ แม้ว่าในระยะเวลานั้นมีประจำเดือนก็ต้องใช้ต่อเนื่องไปตามสั่งจนครบตามจำนวน แต่มียาบางอย่างไม่ควรใช้ระหว่างมีประจำเดือนก็ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำและคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะมีผลต่อการรักษา

ยาบางชนิดเวลาจะใช้ต้องมีอุปกรณ์ในการสอดยาเข้าไปในช่องคลอด หากว่าท่านกำลังตั้งครรภ์หรือสงสัยว่าจะตั้งครรภ์ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อน เพราะอาจเป็นอันตรายได้ ไม่ควรซื้อหายาประเภทนี้มาใช้เอง นอกจากโรคไม่หายแล้วยังอันตรายอีกด้วย เมื่อใช้ยาไปแล้วระยะหนึ่งรู้สึกว่าอาการดีขึ้น แต่ยังใช้ยาไม่ครบก็ให้ใช้ต่อไปจนครบจำนวนตามแพทย์สั่งใช้เพราะอาจเกิดอาการติดเชื้อกลับได้ง่าย ยาบางชนิดหากลืมใช้ให้รีบใช้ทันทีที่นึกได้ ยกเว้นใกล้เวลาของการใช้ครั้งต่อไปก็ให้ข้ามไปใช้ครั้งต่อไปได้เลย อย่าใช้ซ้ำกันเป็น 2 เท่า ขณะที่ภรรยากำลังใช้ยา

เหน็บช่องคลอดเพื่อรักษาเชื้อรานี้อยู่ แพทย์อาจสั่งใช้ยาประเภทครีม หรือยารับประทานให้สามีใช้ไปพร้อมกันด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อซ้ำอีกครั้ง คู่สามี-ภรรยาต้องปฏิบัติตามคำแนะนำโดยเคร่งครัด เพื่อให้ได้ผลในการรักษา อย่างไรก็ตามการรักษาอาการเหล่านี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลรักษาของแพทย์ รายละเอียดปลีกย่อยของยาประเภทนี้มีมากและแตกต่างกันในแต่ละราย หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ยา ขอคำปรึกษาเพิ่มเติมได้จากเภสัชกรโรงพยาบาลที่ไปทำการรักษาได้



ยารักษาวัณโรค

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

วัณโรคเป็นโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้ใกล้ชิดได้ และหากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม ก็อาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ด้วย แต่ถ้าผู้ป่วยรับประทานยาสม่ำเสมอจนครบ ซึ่งโดยทั่วไปคือ ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปก็จะสามารถรักษาให้หายขาดได้

ปัญหาสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยวัณโรครักษาไม่หายขาดก็คือ ผู้ป่วยไม่ได้รับประทานยาทุกวันตามที่แพทย์กำหนด ทำให้เชื้อวัณโรคดื้อยาและแพร่กระจายมากขึ้น ฉะนั้นญาติผู้ป่วยควรช่วยดูแลให้ผู้ป่วยได้รับยาอย่างสม่ำเสมอและให้กำลังใจในการรักษาอย่างต่อเนื่องด้วย แม้ว่าจะมีอาการดีขึ้นมากแล้วก็ยังหยุดยาเองไม่ได้ จนกว่าจะรักษาครบตามเวลาที่กำหนด

การรักษาวัณโรค โดยปกติต้องใช้ยาไม่ต่ำกว่า 3 ชนิดขึ้นไป อาการข้างเคียงของยารักษาวัณโรค ได้แก่ ปัสสาวะเป็นสีส้มแดง รวมทั้งเหงื่อ น้ำลาย น้ำตาด้วยซึ่งไม่มีอันตรายอะไร แต่อาจทำให้เลนส์สัมผัสชนิดอ่อนเปลี่ยนสีอย่างถาวรได้ นอกจากนี้อาจพบอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ ซึ่งแก้ไขได้โดยให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารรองท้องสักเล็กน้อย ผู้ป่วยอาจมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้า ซึ่งเกิดจากการขาดวิตามินบี 6 ซึ่งเป็นผลจากการใช้ยาหรือการมองเห็นแย่ลง หรือปวดตา ควรแจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบ ถ้ามีอาการรุนแรง เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลียมาก ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีคล้ำ ปวดบวมที่ข้อ ปัสสาวะไม่ออก ตาบอดสี (แยกสีเขียวและแดงไม่ออก) ควรรีบพบแพทย์ทันทีโดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด

ผู้ป่วยที่ตั้งครรภ์อยู่ หรือกำลังให้นมบุตร หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคตับ โรคไต เบาหวาน โรคเกาต์ ต้อกระจก ติดสุรา ฯลฯ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อน เพื่อที่แพทย์จะได้เลือกใช้ยาที่เหมาะสมกับตัวท่านได้

ผู้ป่วยที่รับประทานยาอื่นๆ เช่น ยากันชัก ยาอดเหล้า ยาโรคเกาต์ ยาลดกรด ควรแจ้งให้เภสัชกรผู้จ่ายยาทราบ เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสม เช่น ควรรับประทานยาลดกรดห่างจากยารักษาวัณโรคไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง เป็นต้น นอกจากนี้ผู้ป่วยควรทาโลชั่นกันแดด เพราะยาจะทำให้ผิวหนังแพ้แดดได้ง่าย ผู้ป่วยควรระวังเมื่อขับรถหรือใช้เครื่องจักรอันตราย เพราะยามีผลให้เกิดอาการง่วงซึมได้และควรงดดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะเป็นอันตรายต่อตับมากขึ้น

นอกจากนี้ ควรให้ผู้ป่วยรับประทานยาเวลาเดียวกันทุกวัน เช่น ก่อนนอน เพื่อป้องกันการลืม แต่ถ้าผู้ป่วยลืมกินยาก็ให้กินทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้มื้อถัดไปแล้วก็ให้เว้นมื้อที่ลืมไปได้ แล้วรับประทานยาตามขนาดปกติในเวลาเดิมต่อไป และก่อนไปพักร้อนหรือเดินทางไกล ควรเตรียมยาไปให้เพียงพอเสมอ

ผู้ป่วยวัณโรคควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อรับยาต่อเนื่องและรับการตรวจอื่นๆ ที่จำเป็น เช่น การตรวจเลือด การเอ็กซเรย์ การตรวจสายตา เพื่อดูผลของการใช้ยา

ผู้ป่วยมักได้รับยาคราวละมากๆ ควรเก็บยาในที่แห้ง แดดส่องไม่ถึง ไม่ร้อนเกินไป และเก็บให้พ้นมือเด็ก

ถ้าท่านมีปัญหาไม่มีค่ายา ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษา เพื่อพิจารณาช่วยเหลือในโครงการสงเคราะห์ผู้มีรายได้น้อย ไม่ควรหยุดยาเองโดยไม่บอกกล่าว เพราะนอกจากท่านจะไม่หายขาดจากโรคแล้ว ยังอาจทำให้เชื้อวัณโรคดื้อยาและแพร่กระจายไปยังผู้อื่นต่อไปอีกด้วยค่ะ

การใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาและยาล้างตา

ภญ.พ.อ.หญิงอรพินท์ รัตนจันทร์

คุณอุดมตาเจ็บไปพบแพทย์ ได้ยากลับบ้านหลายอย่าง มองฉลากยาไม่เห็น อ่านไม่ได้ และลืมไปแล้วว่าเภสัชกรแนะนำอะไร เพราะมัวแต่รีบร้อนจะกลับบ้าน นึกขึ้นได้เภสัชกรบอกว่าให้โทรศัพท์สอบถามไปได้หากมีข้อสงสัยจึงให้ภรรยารีบโทรศัพท์ติดต่อไปทันที พร้อมทั้งแจ้งชื่อ-สกุล และวันที่มาพบแพทย์ เภสัชกรตรวจสอบและทราบว่าคุณอุดมได้ยาหยอดตาอะไรกลับมาพร้อมรายละเอียดอื่นๆ **คุณอุดมจึงขอคำแนะนำการใช้ยาหยอดตาที่ถูกวิธี ซึ่งได้รับคำแนะนำดังนี้**

1. ก่อนใช้ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้งสนิท

2. กำขวดยาไว้ในมือประมาณ 1 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของยาในขวดปรับอยู่ในสภาพใกล้เคียงกับอุณหภูมิในร่างกาย

3. เขย่าขวดยาก่อนใช้

4. หากต้องหยอดด้วยตนเอง ควรนั่งหน้ากระจกเมื่อจะทำการหยอดตา เพื่อจะได้เห็นว่า ตนเองกำลังทำอะไร

5. เงยหน้าขึ้นเล็กน้อยแล้วดึงขอบตาล่างเบาๆ หยอดตา 1-2 หยด ลงในช่องว่างระหว่างลูกตากับขอบตาล่าง โดยที่หลอดหยดห่างจากตาเล็กน้อย ระวังไม่ให้ปลายของหลอดหยดแตะกับตาหรือขนตา เพราะจะทำให้ปลายหลอดหยดปนเปื้อน อาจจะเป็นฝุ่นหรือเชื้อโรค ซึ่งมีผลทำให้ยาเสื่อมคุณภาพและเพิ่มโรคจากที่เป็นอยู่แล้วอีกด้วย

6. ปล่อยมือแล้วกะพริบตา 2-3 ครั้ง เพื่อให้ยาเข้าตาได้ทั่วถึง หากเป็นไปได้ให้พักหลับตาไว้สักครู่

7. ปิดฝาขวดให้สนิท เก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 30 องศาเซลเซียส (บางชนิดต้องเก็บในตู้เย็น) ควรเก็บให้พ้นแสงและพ้นมือเด็ก

8. ยาที่เปิดใช้แล้ว ส่วนที่เหลือเก็บได้ไม่เกิน 1 เดือน หลังจากเปิดใช้แล้ว

9. ยาหยอดตาบางชนิด ไม่ควรสวม Soft Contact Lenses

เภสัชกรยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า หากมียาอยู่ที่บ้าน หรือไปซื้อหามาเองให้ดูให้ดีว่ายา ที่จะใช้เป็นยาหยอดตาหรือยาหยอดหูกันแน่ เพราะยาหยอดหูที่เฉพาะเจาะจงว่าหยอดหูเอามาหยอดตาไม่ได้ ยกเว้นที่ระบุไว้ชัดเจนว่าหยอดตาและหู

ยาป้ายตา ที่คุณอุดมได้มาระบุให้ใช้ก่อนนอน ก็ได้รับคำแนะนำว่าให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันคือ ล้างมือและหน้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง นอนแหงนหน้าขึ้นดึงขอบตาล่างลงบีบยาใส่ลงไป อย่าให้ปลายหลอดยาแตะกับตาหรือขนตา หลับตาลงคลึงที่เปลือกตาเบาๆ 2-3 ครั้ง เพื่อให้ยากระจาย แล้วนอนพักผ่อนไปเลย เพราะเมื่อป้ายตาแล้วจะทำให้มียาอยู่ในตามองเห็นไม่ชัดเจน ถ้ายังลุกขึ้นไปเดินอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าควรใช้สำลีชุบน้ำสะอาด เช็ดเบาๆ (จากหัวตาไปหางตา) แล้วจึงล้างหน้าตามปกติ

ยาล้างตา ใช้ถ้วยล้างตาที่ทำความสะอาดเรียบร้อย แล้วใช้น้ำยาล้างตาที่ดูแล้วว่ายังใช้ได้ ไม่มีตะกอนขุ่น เทใส่ในถ้วยล้างตาเล็กน้อย กรอกถ้วยไปมาให้ทั่วแล้วเทน้ำยาทิ้งไป เทน้ำยาให้เต็มถ้วยก้มหน้าลงเอาตาคว่ำจุ่มลงบนถ้วย กดถ้วยให้แน่นเงยหน้าขึ้นโดยไม่ให้น้ำยาหกเลอะเทอะ ลืมตาในน้ำยากลอกตาไปมาหรือกะพริบตา

ในน้ำยา 2-3 ครั้ง แล้วก้มหน้าลงเอาถ้วยน้ำยาออก เงยหน้าขึ้นลองลืมตาดูว่าอาการดีขึ้นหรือไม่ ถ้ายังก็ทำซ้ำได้

คุณอุดมจึงได้ความรู้เพิ่มมาในส่วนนี้และยังรู้เพิ่มอีกว่า ปัจจุบันโรงพยาบาลหลายแห่ง เภสัชกรจะบริการให้คำปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับยา (Drug Counselling) ซึ่งสามารถโทรศัพท์ไปสอบถามได้เมื่อมีข้อสงสัยไม่แน่ใจ ถ้าผู้ถามสามารถรู้ชื่อยาที่ตนเองใช้อยู่จะยิ่งช่วยได้มากและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง



ยารักษาสิว

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

สิว เป็นโรคที่ไม่รุนแรงถึงชีวิต แต่ทำให้ผู้เป็นสิวหงุดหงิดและสูญเสียความมั่นใจในตนเองมากทีเดียว การรักษามักใช้เวลาและเงินทองจำนวนไม่น้อย เรามารู้จักการใช้ยารักษาสิวให้ได้ผลเต็มที่กันเถิด

ยารักษาสิวมีหลายชนิดทั้งชนิดรับประทานและชนิดทาภายนอก

ยารับประทานรักษาสิวที่ใช้กันมานานและยังได้ผลดี ได้แก่ ยาปฏิชีวนะชื่อเตตราซัยคลิน (Tetracyclines) ซึ่งมีชื่อการค้าหลากหลายยี่ห้อ ยาประเภทนี้ห้ามรับประทานพร้อมนม หรือยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ถ้าจำเป็นก็ต้องรับประทานห่างกันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง มิฉะนั้นยาจะไปจับกับนมหรือยาลดกรด ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมตัวยาไปใช้ได้ ยาเตตราซัยคลินนี้ต้องรับประทานติดต่อกันทุกวันทุกมื้อจนครบระยะเวลาในการรักษา มิฉะนั้นจะเกิดการดื้อยาได้

นอกจากนี้ยังไม่ควรซื้อเตตราซัยคลินมาเก็บไว้มากๆ หรือนานๆ เพราะเมื่อยาได้รับความชื้นหรือถูกแสงนานๆ ยาจะเสื่อมคุณภาพ ผู้รับประทานเข้าไปจะเกิดอาการเป็นพิษต่อไตรุนแรงได้ วิธีสังเกตตัวยาที่เสื่อมคุณภาพแล้วคือ ปกติเตตราซัยคลินในแคปซูลจะมีลักษณะเป็นผงยาสีเหลืองสดใส แต่ยาที่เสื่อมแล้วจะมีสีคล้ำขึ้นหรือเกาะกันเพราะความชื้น

ยารับประทานรักษาสิวอีกชนิดหนึ่ง ได้แก่ ยาพวกกรดวิตามินเอ (Vitamin A acid) หรือเรติโนอิกแอสิด มักพบในชื่อการค้า เช่น โรแอคคิวเทน แพทย์มักใช้ในรายที่เป็นสิวอย่างรุนแรง และรักษาด้วยเตตราซัยคลินแล้วไม่หาย ข้อควรระวังคือต้องคุมกำเนิดอย่างเคร่งครัดระหว่างใช้ยานี้ เพราะยามีผลทำให้ทารกตายหรือคลอดออกมาพิการ ยานี้สะสมในร่างกายได้ จึงต้องคุมกำเนิดต่อไปอีกระยะเวลาหนึ่ง หลังจากหยุดยาแล้ว ยากลุ่มนี้ผู้ที่มีโรคประจำตัว เป็นเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันนาน ควรเจาะเลือดดูระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์บ้าง สำหรับผู้ที่ใช้ยานี้แล้ว ไม่ควรกินวิตามินเอหรือวิตามินรวมอีก เพราะจะได้รับวิตามินเอมากเกินไปเป็นอันตรายได้

สำหรับยารักษาสิวชนิดทามีหลายชนิด ส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์โดยทำให้ผิวหนังลอกเปิดรูขุมขนออกและบางชนิดมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียด้วย ทำให้การอักเสบลดลง แผลแห้งและลอกหลุดไป ข้อควรระวังคือ อย่าทาใกล้เนื้อเยื่ออ่อนๆ เช่น มุมปาก ริมฝีปาก ขอบตา บางชนิดมีฤทธิ์ในการกัดสีด้วย ถ้าทาโดนผมอาจทำให้ผมหงอกได้

การรักษาสิว ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาด ห้ามแกะเกาสิว เพราะจะทำให้เกิดแผลเป็นได้ ต้องระวังอย่าให้ท้องผูก ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เลือดไหลเวียนดี ก็จะช่วยทุเลาได้ ที่สำคัญคือ ใช้ยาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ห้ามเพิ่มปริมาณยาเอง เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้หายเร็วแล้วยังอาจเป็นพิษต่อร่างกายด้วย



การป้อนยาเมื่อลูกป่วย

ภญ.พ.อ.หญิงอรพินท์ รัตนจันทร์

น้องแก้วร้องไห้โยเย เพราะเป็นไข้หวัด มีน้ำมูก ไอและตัวร้อนมีไข้ คุณอุดมจึงพาไปพบแพทย์ ได้ยากลับบ้านมาหลายขวด ขวดแรกเป็นยารักษาการติดเชื้อ เภสัชกรได้บอกว่าเป็นยาน้ำเชื่อมชนิดผงแห้งที่ได้ผสมน้ำมาให้แล้วขวดหนึ่ง โดยใช้น้ำดื่มสะอาดผสมให้ถึงขีดที่มีบอกไว้ที่ภาชนะบรรจุและเขย่าให้เข้ากัน เวลาใช้ก็เทยาใส่ช้อนชาที่ให้มาด้วย ป้อนให้น้องแก้วตามเวลาที่ระบุไว้ข้างขวด ยาที่เหลือให้เก็บในตู้เย็นชั้นล่าง (ไม่ใช่ช่องแข็ง) เภสัชกรยังได้ให้ยาอย่างเดียวกันมาอีก 1 ขวดโดยยังไม่ได้ผสมน้ำให้แต่มีฉลากยาอธิบายไว้และได้อธิบายเพิ่มเติมโดยให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้สำรวจดูฝาขวดว่าปิดแน่นดีพอคว่ำขวดไปมาเคาะดูว่ายากระจายไม่เกาะเป็นก้อนเพราะเมื่อเติมน้ำแล้วจะละลายได้ดี

2. เปิดฝาขวดออกเติมน้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้เย็นแล้วหรือน้ำดื่มใส่ลงไปให้ได้ระดับถึงขีดที่ระบุไว้ที่ข้างขวด ปิดฝาขวดเขย่าให้เข้ากันดูว่ายาละลายดีแล้วไม่มียาจับกันเป็นก้อนอยู่เพราะยากระจายตัวทั่วดีจะทำให้ได้รับยาในขนาดที่ถูกต้องตามระบุ ให้สังเกตดูอาจพบว่าระดับของยาต่ำกว่าระดับขีดที่กำหนดให้เปิดฝาขวดแล้วเติม

น้ำให้ได้ระดับดังกล่าวปิดฝาเขย่าขวดอีกครั้งแล้วจึงให้ยานั้นตามขนาดและเวลาที่ระบุไว้ในฉลาก

3. ยาที่ผสมน้ำแล้วเก็บในตู้เย็นจะมีอายุประมาณ 1-2 สัปดาห์เท่านั้นนับจากวันที่ผสมน้ำ ไม่ใช่ตามวันที่ระบุไว้ในฉลากข้างขวด (วันตามระบุในฉลากนั้นหมายถึงอายุยาเมื่อยังไม่ได้ผสมน้ำ) หากเกินเวลายังมียาเหลืออยู่ก็ไม่ควรใช้ ให้ทิ้งเสีย แต่ในทางปฏิบัติยารักษาการติดเชื้อ แพทย์มักให้มาในจำนวนที่จำเป็นต้องใช้เท่านั้น ซึ่งเภสัชกรจะมีคำแนะนำให้ในฉลาก เช่น ใช้ยาติดต่อกันทุกวันจนยาหมด ดังนั้นแม้จะรู้สึกว่าอาการดีขึ้นก็ควรจะรับประทานยานั้นต่อไปจนยาหมด เพราะเชื้ออาจยังอยู่โดยไม่ได้แสดงอาการ หากหยุดยาเสียก่อนอาจทำให้เชื้อแข็งแรงจนก่อโรคอีกได้และเกิดปัญหาการดื้อยาของเชื้อโรคได้

น้องแก้วยังได้ยาลดไข้ 1 ขวดและยาแก้หวัด-แก้ไอ 1 ขวด ซึ่งเป็นยาน้ำเชื่อมมาด้วย ซึ่งต้องทานพร้อมกันในมื้อเดียว การปฏิบัติในการป้อนยาเด็กต้องดูในเรื่องของขนาดที่ได้รับต้องเป็นไปตามวิธีใช้ที่ระบุมา การใช้ช้อนชาในเด็กบางคนอาจหกเลอะเทอะ ทำให้ควบคุมจำนวนยาที่ให้ยากก็อาจให้เป็นหลอดหยดยาหรือกระบอกฉีดยา (ที่ไม่มีเข็มฉีดยา) ซึ่งมีขนาดที่แน่นอนและให้ง่ายกว่าแต่ขอให้ปฏิบัติดังนี้

1. ให้แน่ใจว่าหลอดหยดหรือกระบอกฉีดยาล้างทำความสะอาดเก็บไว้แล้วก่อนนำมาใช้

2. ดูดยาให้เข้าในหลอดหยดหรือเข้ากระบอกฉีดยาตามขนาดที่ระบุในฉลาก

3. ป้อนให้เด็กซึ่งมักต้องเอาหลอดหยดหรือกระบอกฉีดยาเข้าในปากป้องกันการหก ซึ่งจะทำให้เด็กได้ยาไม่ครบตามจำนวนที่ระบุ

4. เมื่อจะป้อนยาชนิดอื่นต่อไปให้นำหลอดนั้นล้าง โดยจุ่มล้างในน้ำสะอาดที่ใส่แก้วรอไว้แล้วบีบล้าง 3-4 ครั้งก่อน

5. ถ้าต้องป้อนเด็กพร้อมกันมากกว่า 1 คน ห้ามใช้หลอดหยดอันเดียวกันรวมถึงช้อนป้อนยาด้วย เพราะจะทำให้ติดโรคกันได้ นอกจากจะทำให้แต่ละคนไม่หายจากอาการที่เป็นแล้วอาจได้โรคเพิ่ม อาการที่เป็นอยู่อาจหนักกว่าเดิมอีกด้วย

การเพิ่มความระมัดระวังในการปฏิบัติเพียงนิดหน่อย จะช่วยให้ลูกน้อยของคุณหายป่วยเร็วขึ้นได้

6. สำหรับเด็กโตพอทานยาเองได้ ยาแก้ไอบางครั้งมักได้รับยาที่ระบุว่า **จิบแก้ไอ**ซึ่งในทางปฏิบัติก็ควรให้ใช้ช้อนในการแบ่งทานครั้งละไม่เกิน 1 ช้อนชา ดูระยะห่างของการทานด้วยเพราะยาหลายอย่างที่รับประทานแล้วทำให้ง่วงนอน เด็กที่ไม่ได้หยุดพักลาป่วยอยู่ที่บ้านยังไปโรงเรียนตามปกติอาจจะต้องการการดูแลจากผู้ปกครองและครูเป็นพิเศษในห้วงเวลานั้น

คุณอุดมได้บอกให้คุณเรวดีทราบและปฏิบัติตามคำแนะนำของเภสัชกรอย่างเคร่งครัด ซึ่งคุณเรวดีก็เพิ่งเข้าใจว่าทำไมน้องแก้วป่วยบ่อยและนานจนผิดสังเกต อาจจะเพราะการปฏิบัติในบางส่วนที่ไม่ถูกต้องของคุณเรวดีเองก็ได้



การใช้ยาปฏิชีวนะ
สำหรับเด็ก

ภญ.วนิดา เดชาวาศน์

"เอ๊ะ !! คุณแม่ ลูกแพรหายแล้วทำไมยังต้องทานยาอีก?" คุณพ่อรูปหล่อถามคุณแม่ด้วยความสงสัย

"ยาที่น้องแพรทานเป็นยาปฏิชีวนะ คุณหมอบอกไว้ว่าให้รับประทานจนครบจำนวนที่สั่งจนหมด แม้ว่าอาการของโรคหายแล้วก็ต้องรับประทานติดต่อกันจนยาหมดค่ะ" คุณแม่คนสวยอธิบายตอบข้อสงสัยอย่างตั้งใจ

เมื่อได้รับยาปฏิชีวนะ (หรือที่ชอบเรียกว่ายาแก้อักเสบ) จากแพทย์หรือเภสัชกรฉลากจะระบุวิธีใช้และคำแนะนำพิเศษ รับประทานยาทุกวันติดต่อกันจนกว่ายาหมด แม้ว่าหลังจากรับประทานยาแล้ว 2-3 วัน อาการของโรคจะดีขึ้นก็ยังต้องรับประทานติดต่อกันไปจนหมด การที่รับประทานยาไปเพียง 2-3 วัน เชื้อจะหยุดเจริญระยะหนึ่ง พอหยุดยามันจะเจริญขึ้นใหม่อีก ซึ่งในระยะหลังนี้เชื้อจะต้านยาได้มากขึ้น

ยาปฏิชีวนะสำหรับเด็กมักทำเป็นผงน้ำเชื่อมแห้ง บรรจุในขวดสีชา ต้องผสมน้ำทันทีเมื่อใช้ยา หากได้รับยาชนิดนี้หลายขวดให้ผสมทีละขวด รับประทานตามวิธีที่กำหนดที่ฉลากจนครบขนาดยาตามแพทย์สั่ง การที่ต้องทำยาปฏิชีวนะเป็นผงน้ำเชื่อมแห้ง เนื่องจากยาปฏิชีวนะถูกความร้อน หรือแสงหรือละลายน้ำแล้วจะสลายตัวได้ง่าย จึงไม่ค่อยเตรียมเป็นยาน้ำสำเร็จรูป

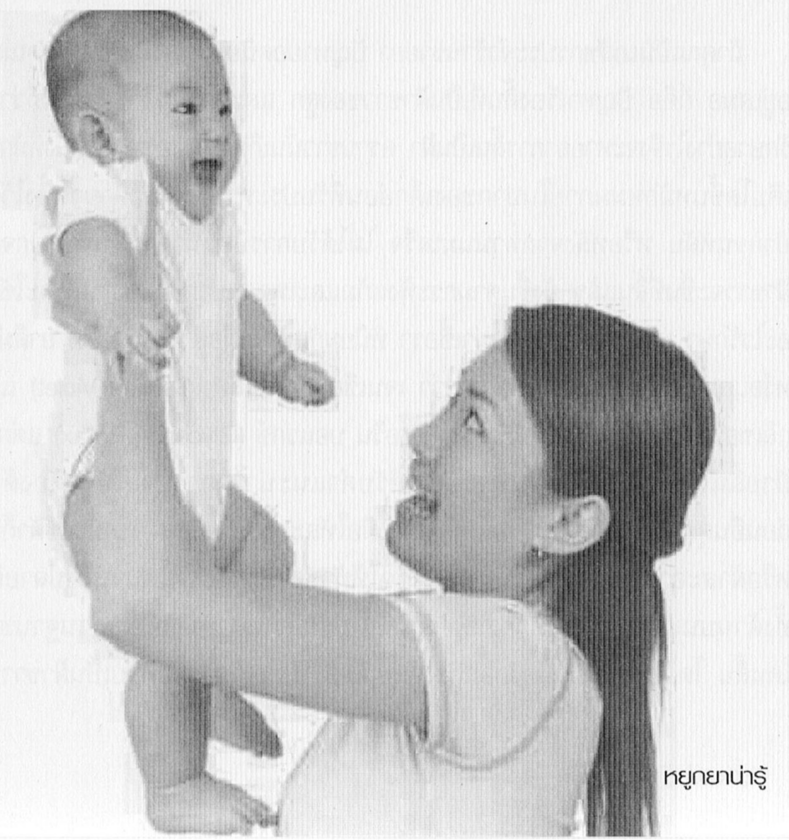
วิธีผสมยาปฏิชีวนะชนิดผงน้ำเชื่อม

1. เขย่าผงยาในขวดไม่ให้เกาะกันแน่น

2. เติมน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว จนถึงขีดที่กำหนด ห้ามใช้น้ำร้อน เพราะจะทำให้ยาเสื่อม เพราะไม่ทนความร้อน

3. เขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมน้ำอีกจนถึงขีดที่กำหนด

ยาปฏิชีวนะที่ผสมน้ำแล้วควรใช้ให้หมดภายใน 7 วัน หากเก็บไว้ในตู้เย็นจะช่วยให้ยาสลายตัวช้าลง สามารถเก็บได้ 14 วัน โปรดเขย่าขวดก่อนใช้ยา รับประทานยาตามที่ฉลากกำหนดติดต่อกันจนกว่ายาจะหมด ห้ามหยุดยาเอง เป็นอันขาด แม้อาการดีขึ้นก็ต้องใช้ยาตามที่กำหนดไว้โดยเคร่งครัด การใช้ยาไม่ครบขนาดจะทำให้โรคไม่หายและยังทำให้เชื้อเกิดอาการดื้อยาขึ้นด้วย



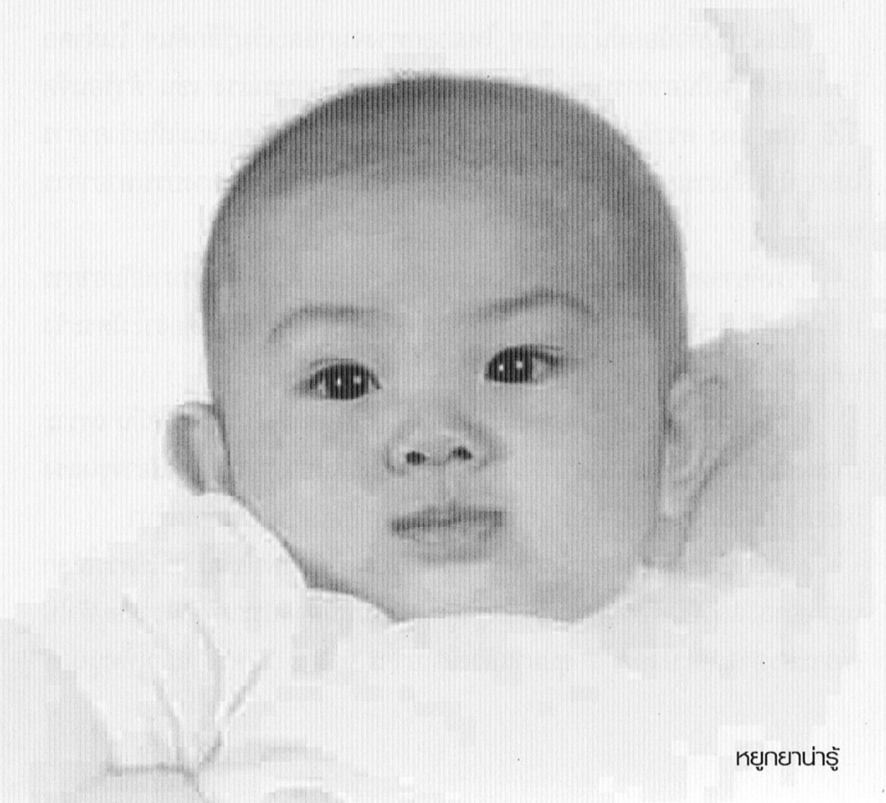
ยาป้ายลิ้นเป็นฝ้าขาว

ภญ.มนทยา สุนันทิวัฒน์

ถ้าคุณเป็นเภสัชกรประจำร้านขายยา ปัญหายอดนิยมที่มักจะได้ยินจากคุณแม่อยู่เสมอ ก็คือ ปัญหาเรื่องลิ้นที่เป็นฝ้าขาวของลูก และติดตามด้วยคำถามที่ว่าจะรักษาอย่างไรจึงจะหายอาการลิ้นเป็นฝ้า คราบขาวนั้นเกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่งที่มักจะเติบโตขึ้นหมักหมมภายในปากของเด็กอ่อนที่รับประทานนมแล้วคาขวดทิ้งไว้ในปากจนหลับ หรือหลังจากทานนมเสร็จ ไม่ได้รับการป้อนน้ำตามทันที นอกจากฝ้าขาวจะขึ้นที่ลิ้นแล้ว ยังขึ้นตามกระพุ้งแก้มและเพดานปากอีกด้วย แล้วจะใช้ยาอะไรรักษา ยาที่ใช้ก็คือยาป้ายฆ่าเชื้อรา ที่นิยมกันทั่วไปมีอยู่ 2 ชนิด คือ ยาสีม่วงหรือแสงหมึกป้ายลิ้นซึ่งมีชื่อทางยาว่า เจนเชียน ไวโอเล็ต (Gentian Violet) และกลีเซอรีนหวานป้ายลิ้น ซึ่งมีชื่อว่ากลีเซอรีน บอแรกซ์ (Glycerine Borax) แต่การป้ายลิ้นให้ลูกน้อยก็จำเป็นที่จะต้องได้รับคำแนะนำในการป้ายให้ถูกต้องด้วย ก่อนอื่นคุณแม่หรือผู้ที่จะป้ายลิ้นต้องล้างมือให้สะอาดเสียก่อน จากนั้นใช้ผ้าก็อซหรือผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นพอหมาดๆ เช็ดให้ทั่วช่องปากตั้งแต่โคนจนถึงปลายลิ้นทั้งด้านบนและด้านล่างทั่วกระพุ้งแก้มขึ้นไปจนถึงเพดานปากและส่วนฐานของโคนลิ้น โดยอาจจำเป็นต้องออกแรงถูเล็กน้อย เนื่องจากคราบที่จับเป็นฝ้าขาวจะ

จับกับเนื้อเยื่อในปากและลิ้นจนแน่น เมื่อแน่ใจว่าเช็ดจนสะอาดดีแล้ว จึงใช้ Cotton bud หรือสำลีพันปลายไม้จุ่มน้ำยาพอประมาณ ป้ายลิ้นจากโคนจนถึงปลายจนทั่ว ป้ายกระพุ้งแก้มและเพดานปากที่เป็นฝ้า วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น จนกว่าคราบขาวนั้นจะหายไปหมด

อย่างไรก็ตามที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ถ้าคุณแม่ไม่ต้องการให้ลูกน้อยเกิดฝ้าขาวในปากขึ้นอีก ก็มีวิธีป้องกันง่ายๆ ดังนี้คือ ไม่ควรปล่อยให้ลูกดูดนมจนหลับคาขวดไว้ในปาก หลังจากป้อนนมลูกเสร็จทุกครั้ง ให้เด็กดื่มน้ำตามทันทีในปริมาณมากพอที่จะทำให้น้ำสามารถชะล้างคราบนมไม่ให้เหลือติดอยู่ในช่องปาก ซึ่งจะเป็นอาหารให้เชื้อราเติบโตขึ้นใหม่ได้ และสุดท้ายอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ชงนม รวมถึงขวดนมและจุกนมควรล้างให้สะอาดและต้มฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังใช้เสร็จและควรลวกด้วยน้ำร้อนก่อนใช้คราวต่อไปทุกครั้ง



ลูกกับ**ยาลดน้ำมูก**

ภญ.พ.อ.หญิงอรพินท์ รัตนจันทร์

เมื่อเจ้าหนูตัวน้อยมีน้ำมูกใสๆ ไหลออกทางจมูกและเริ่มรู้สึกคันๆ ในลำคอ ร้องโยเย อาจเป็นอาการบ่งชี้ว่าเริ่มจะเป็นหวัด ถ้าอาการรุนแรง เช่น ตัวร้อนจัด มีไข้ ในคอแดง ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา แต่ถ้าคุณแม่เห็นว่าอาการไม่มากนัก สามารถดูแลได้ก็กระทำได้ หรือปรึกษาเภสัชกรเพื่อหาทางบรรเทาอาการเหล่านั้น

การให้ยาลดน้ำมูกแก่ลูกน้อยเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กไม่ต้องทรมานกับอาการหายใจไม่ออก ซึ่งอาจเกิดจากการแพ้อากาศ แต่การใช้ยาชนิดนี้ต้องระมัดระวัง เพราะหากใช้ไม่ถูกวิธีอาจเกิดผลเสียได้ ข้อควรคำนึงถึงคือ

1. ไม่ควรใช้ยาลดน้ำมูกบางชนิดแก่ลูกเอง เช่น เฟนนิลโปรปาโนลามีน เพราะอาจส่งผลทำให้เกิดอาการใจสั่น ความดันโลหิตสูงขึ้นในบางราย บางคนอาจรุนแรงถึงช็อกได้ ดังนั้นควรให้เด็กอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

2. อาจใช้ยาชนิดเช็ดหรือพ่นจมูก เช่น อิฟิดีน หรือแนฟาโซลีน วิธีใช้ควรให้ลูกนอนหงาย แล้วบีบยาหยอด หรือเช็ดรูจมูก (ใช้ไม้พันสำลีประเภทที่มีขายอยู่ทั่วไปเพราะสะอาดและปลอดภัย ชุบยาแล้วเช็ดเบาๆ) ข้างละ 1 ครั้ง แล้วให้หนูน้อย

นอนนิ่งๆ สักครู่ จนกว่ายาจะไหลไปด้านหลังของจมูก เมื่อรู้สึกจมูกโล่ง หายใจคล่องขึ้นแล้วจึงให้ลุกขึ้นได้ ข้อควรจำคือ ยาพ่นและเช็ดควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นจะใช้ทั้งสองอย่างก็ควรใช้ห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้จมูกน้อยน่ารักนั้นบวมได้ ในขณะที่ลูกน้อยเป็นหวัด คุณแม่ควรดูแลรายละเอียดอื่นๆ เช่น ไม่ควรอาบน้ำเย็นให้ลูก ไม่ควรให้โดนพัดลม ควรให้ลูกอยู่ในที่ไม่โดนแดดจัด หรือโดนลมแรงเกินไป ต้องสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่นมากกว่าปกติและที่ไม่ควรลืม คือ การดูแลเรื่องอาหาร ต้องให้หนูน้อยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบหมวดหมู่ และปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ถ้าหนูน้อยเบื่ออาหาร คุณแม่อาจต้มซุป หรือตุ๋นน้ำแกงป้อน เพราะถ้าร่างกายสมบูรณ์ อาการแพ้อากาศก็มักจะพบน้อยหรือแม้เป็นก็จะหายเร็ว



เด็กกับยาเจริญอาหาร

ภญ.ยุวดี สมิทธิวาสน์

"ลูกไม่ยอมกินข้าว" ปัญหาหนักของคนเป็นแม่ เพราะคนเป็นแม่ส่วนใหญ่จะเฝ้ารอคอยวันที่ลูกเติบโต โดยเฉพาะคุณแม่ที่เพิ่งมีลูกเป็นคนแรกด้วยแล้ว ยิ่งประคบประหงมลูกน้อยเป็นการใหญ่

เมื่อลูกไม่ยอมกินข้าว ด่านแรกที่คุณแม่นึกถึงก็คือ การสรรหายาเจริญอาหารมาให้กินเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ลูกๆ มีความรู้สึกอยากกินข้าว ซึ่งยาเจริญอาหารที่นิยมกันมีอยู่ 2 ชนิดด้วยกันคือ

1. พิโซติเฟน (Pizotifen) เป็นยาที่จัดอยู่ในกลุ่มยาแก้แพ้ ซึ่งปกติใช้รักษาโรคปวดศีรษะไมเกรน หรืออาการปวดศีรษะข้างเดียว แต่มาภายหลังพบว่ามีฤทธิ์เพิ่มความอยากอาหารได้ จึงนำมาประกอบในยาเจริญอาหาร ซึ่งยาประเภทนี้ได้แก่ ยาโมเสะเกอร์ (Mosegor) ปิโซ่ (Pizo) โบโซ (Bozo) เป็นต้น

2. ยาซัยโปรเฮปตาดีน (Cyproheptadine) จัดเป็นยาที่มีฤทธิ์เป็นยาแก้แพ้และมีฤทธิ์กระตุ้นให้อยากอาหาร เป็นยากลุ่มที่ใช้กันมากที่สุด ที่รู้จักกันดี เช่น เปอริแอคดิน บีซี (Periactin BC), เปอริวิท (Perivit), ออสโมวิท (Osmovit), แพนวิท (Panvit)

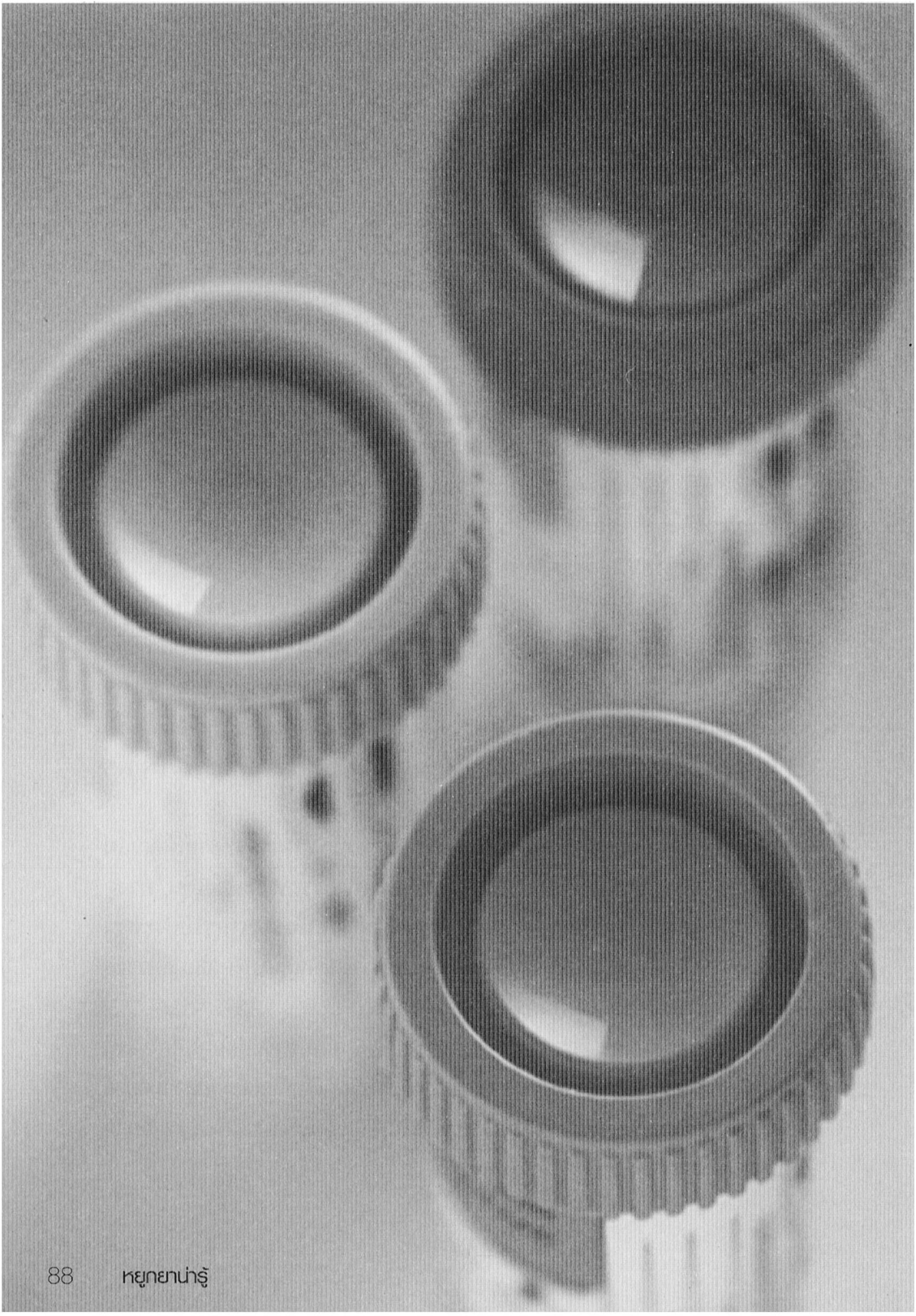
ยาทั้งสองชนิดนี้แม้จะมีฤทธิ์ช่วยให้เด็กรับประทานได้มากขึ้น ตามที่คนเป็นแม่ปรารถนา แต่ยังไม่นับว่าเป็นการแก้ไขที่ถูกวิธีนัก และการใช้ยาทั้งสองชนิดนี้ยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ คุณแม่จึงควรระมัดระวังในการใช้ยาด้วย เช่น ไม่ควรให้รับประทานร่วมกับยาแก้หวัด เพราะจะเสริมฤทธิ์กันได้ และในทารกและเด็กที่ไวต่อยาเจริญอาหารนี้อาจส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย มือสั่นได้ และหากเด็กเกิดอาการแพ้หรือเกิดผื่นแดงให้หยุดใช้ยาทันที ห้ามรับประทานเกินขนาด เพราะจะเกิดโทษและพิษจากยาได้

ที่สำคัญยาเจริญอาหารทั้งสองประเภทนี้ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ และไม่ควรกินยาติดต่อกันนานเกิน 2 เดือน เพราะยาจะไปมีผลยับยั้งการสร้างฮอร์โมนที่เร่งการเจริญเติบโตได้

ยาช่วยเจริญอาหารนี้มีทั้งคุณและโทษ หากไม่จำเป็นแล้วไม่ควรรีบร้อนซื้อกินเอง ซึ่งจริงๆ แล้ว การแก้ไขปัญหาเด็กไม่ยอมกินข้าวควรแก้กันที่ต้นเหตุ ซึ่งคุณแม่คงต้องมานั่งพิจารณาดูว่า เหตุที่ลูกไม่กินข้าวเกิดจากอะไร เช่น ลูกอาจจะเบื่ออาหาร เนื่องจากรสชาติอาหารไม่ถูกปาก ห่วงแต่เล่นเกินไปหรือไม่ หรือดูโทรทัศน์ ไม่มีคนป้อน หรือบางทีอาจกินขนมหวาน น้ำหวาน หรือของว่างจุกจิกจนอิ่มท้องก่อนเวลาอาหารไม่นานนัก ฯลฯ

ถ้าอาการลูกไม่ยอมกินข้าวเกิดจากสาเหตุดังที่กล่าวมาก็จะช่วยให้คุณแม่แก้ปัญหาอย่างถูกหลักมากขึ้น เช่น ลูกไม่ยอมกินข้าวเพราะห่วงเล่น ห่วงดูโทรทัศน์ คุณแม่ก็ต้องปิดโทรทัศน์และห้ามเล่นของเล่นในช่วงเวลารับประทานอาหาร หรือถ้าปัญหาเกิดจากการที่ลูกทานขนมหวานมากเกินไป คุณแม่ก็ควรงดขนมหวานก่อนมื้ออาหาร เป็นต้น

และทางออกที่ดีอีกทางหนึ่งที่น่าสนใจก็คือ คุณแม่ควรปล่อยให้เด็กวิ่งเล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกายบ้าง เพราะเมื่อเหนื่อยก็ทำให้เด็กหิวและเกิดความอยากกินอาหารได้เอง การออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กแข็งแรงและเกิดความอยากอาหารเพิ่มขึ้น



การใช้ยา**นอนหลับ**

ภญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์

ยานอนหลับมีหลายชนิด บางชนิดเป็นยาช่วยให้หลับที่แพทย์สั่งใช้เป็นการชั่วคราวสำหรับผู้ป่วยที่นอนไม่หลับบ่อยๆ จนสุขภาพทรุดโทรม บางชนิดเป็นยาคลายกังวล แต่มีผลทำให้ง่วงนอน จึงอาจช่วยให้หลับในบางกรณีได้ เช่น ให้รับประทานเพียงครั้งเดียวในคืนก่อนผ่าตัด

ยานอนหลับควรรับประทานก่อนนอนทันที เพราะบางชนิดออกฤทธิ์เร็วมาก ไม่ควรเก็บยานอนหลับไว้ใกล้มือเกินไป เพราะท่านอาจหยิบยารับประทานเพิ่มจนได้รับยาเกินขนาดได้ ควรเตรียมไว้เฉพาะที่จะรับประทานในคืนนั้นใส่ถ้วยยาวางไว้ ไม่ควรรับประทานเกินขนาดที่แพทย์สั่ง ถ้าบังเอิญรับประทานเกินขนาด ควรให้ญาติรีบนำส่งแผนกฉุกเฉินโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

ยานอนหลับทำให้มึนงง เวียนศีรษะได้ จึงควรเข้านอนทันทีหลังรับประทานยา และอาการมึนงง ง่วงซึมนี้ อาจมีต่อไปจนถึงวันรุ่งขึ้นได้ จึงไม่ควรขับรถหรือทำงานใช้เครื่องจักรที่อาจเป็นอันตราย เช่น เครื่องตัด เครื่องบด เป็นต้น จนกว่าท่านจะแน่ใจว่ายามีผลต่อร่างกายของท่านเพียงใด และท่านสามารถควบคุมได้เท่านั้น ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะยิ่งเสริมฤทธิ์ในการกดสมองมากขึ้น

ยานอนหลับทำให้เกิดอาการติดยาได้ ถ้ารับประทานมากเกินขนาดที่กำหนด หรือรับประทานติดต่อกันนานๆ โดยไม่ได้พบแพทย์ ผู้ป่วยที่รับประทานยานอนหลับติดต่อกันมานาน หากหยุดยากระทันหันอาจมีอาการถอนยา ได้แก่ เหงื่อออกมาก

อาเจียน ท้องเสีย กระวนกระวาย มือไม้สั่น กล้ามเนื้อที่ท้องและกล้ามเนื้อทั่วไปแข็งเป็นตะคริว ประสาทหลอนหรืออาจชักได้ จึงควรติดตามการรักษาเป็นระยะตามนัด ไม่ควรหยุดยาเอง

อาการข้างเคียงของยานอนหลับ ได้แก่ ง่วงซึมตอนกลางวัน มึนศีรษะ อ่อนเพลีย สับสน กล้ามเนื้อไม่มีแรง ซุ่มซ่าม ถ้ามีอาการพูดมากทั้งวัน กระวนกระวาย ตื่นเต้น กล้ามเนื้อเกร็ง ฝันร้าย ควรหยุดยาแล้วรีบไปพบแพทย์โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด

หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตรไม่ควรใช้ยานอนหลับ

ยานอนหลับมีปฏิกิริยากับยาอื่นๆ ได้ เช่น ยากันชัก ยาหัวใจดิจิทะลิส ยาต้านเศร้า ยารักษาโรคพาร์กินสัน ยาแก้แพ้ ยากล่อมประสาท แม้แต่ยาแก้หวัด ท่านจึงควรบอกแพทย์และเภสัชกรว่า ท่านใช้ยาอะไรอยู่เป็นประจำ ที่สำคัญคือ ไม่ควรใช้ยานอนหลับซ้ำซ้อนกันหลายๆ ชนิด

- ควรงดสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่ลดฤทธิ์ของยานอนหลับได้
- ผู้ป่วยที่เป็นโรคตับอักเสบ ตับแข็ง หรือเป็นโรคไต ควรบอกแพทย์ทุกครั้งก่อนใช้ยานอนหลับ
- อย่าให้ผู้อื่นรับประทานยานอนหลับของท่าน
- เก็บยานี้ในที่มิดชิด พ้นมือเด็ก ไม่จำเป็นต้องใส่ตู้เย็น

ปัจจุบันยานอนหลับเป็นยาที่ควบคุมการใช้อย่างเคร่งครัด ไม่สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป อีกทั้งเป็นยาที่มิจฉาชีพต้องการนำไปประกอบอาชญากรรมอีกด้วย ผู้ป่วยที่มีปัญหานอนไม่หลับจริงๆ ก็ควรพบแพทย์ เพื่อให้วินิจฉัยโรคและสั่งจ่ายยาให้เท่าที่จำเป็น และใช้ยานอนหลับอย่างถูกขนาดและถูกวิธีเท่านั้นจึงจะปลอดภัย

ไข้เลือดออกและยาลดไข้

ภญ.วนิดา เดชาวาศน์

"นี่แน่! ผู้ต้องสงสัยรายที่ 1 !!" เสียงพึมพำจาก "ฝ้าย" เด็กหญิงวัยรุ่นอายุ 14 ปี ท่าทางอ่อนเพลีย นอนอยู่บนโซฟาหน้าทีวีหลังจากตบยุงตายอยู่ในมือ "ฝ้าย" เพิ่งกลับจากโรงพยาบาล เนื่องจากเป็นไข้เลือดออก

ไข้เลือดออกเป็นโรคติดเชื้อจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง มียุงลายเป็นพาหะนำเชื้อ ยุงลายชอบกัดเด็กในเวลากลางวัน เด็กที่ได้รับเชื้อไวรัสก็จะป่วยเป็นไข้เลือดออก

ถ้าสงสัยเป็นไข้เลือดออกจะดูแลเบื้องต้นอย่างไร?

เมื่อเด็กมีไข้สูง ให้เช็ดตัวเพื่อลดไข้ และให้ยาลดไข้พาราเซตามอลตามขนาด ซ้ำได้ทุก 4 ชั่วโมง พยายามให้เด็กดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มอื่นๆ ให้มาก เช่น น้ำผลไม้ น้ำเกลือแร่ น้ำแกงจืด น้ำเต้าหู้ เพื่อทดแทนกับการเบื่ออาหารอื่นๆ ถ้าอาเจียนมาก กินไม่ได้ให้รีบไปปรึกษาแพทย์ ถ้าดูแลเบื้องต้นดีแล้ว เด็กยังมีไข้เกิน 3 วัน หรือมีอาการเลือดออก (เช่น จุดสีแดงเล็กๆ ที่ผิวหนังบริเวณแขน ขา ลำตัว หน้า อาจมีเลือดกำเดาไหล หรืออาเจียนเป็นเลือด) ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ถ้าอาการไข้ลดลง เด็กตัวเย็นลงและมีอาการซึม อ่อนเพลีย กระสับกระส่าย ผิวหนังเย็นชื้น เหงื่อออกมาก หรือไม่รับประทานอาหารเลย แสดงว่าอาการเลวลงจนเริ่มเข้าสู่ภาวะอันตราย คือ อาการช็อก ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

ยาลดไข้

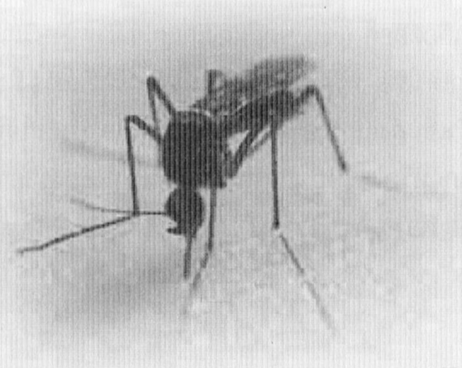
พาราเซตามอล เป็นยาแก้ปวดลดไข้ที่ปลอดภัย โดยเฉพาะเด็กให้ใช้พาราเซตามอลชนิดน้ำเชื่อม ให้ดูขนาดรับประทานบนฉลากข้างขวด หรือถามเภสัชกร พาราเซตามอลปลอดภัยสำหรับคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร เนื่องจากไม่ระคายเคืองผนังทางเดินอาหาร แต่แม้ว่าแอสไพรินจะเป็นยาลดอาการไข้ที่ดีที่สุด แต่ก็ไม่ควรใช้ เพราะเด็กอาจมีไข้สูง เนื่องจากเป็นไข้เลือดออก แอสไพรินจะทำให้เลือดออกได้ง่ายขึ้นเป็นอันตรายต่อเด็กมากขึ้น

จะป้องกันอย่างไรไม่ให้เด็กเป็นไข้เลือดออก

ป้องกันไม่ให้เด็กถูกยุงกัด โดยเฉพาะในเวลากลางวัน ให้เด็กอยู่ในบริเวณที่สว่าง ไม่อับลมและนอนในมุ้ง

กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งยุงลายชอบวางไข่ในแอ่งน้ำนิ่งสะอาด เช่น น้ำในตุ่ม น้ำในแจกัน กระป๋อง กะลา ยางรถยนต์ที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ เปลือกเงาะ เปลือกทุเรียนที่หงายอยู่ ควรทำลายหรือจัดการไม่ให้น้ำขัง

ไข้เลือดออกเป็นอันตรายร้ายแรงถึงชีวิต ถ้าดูแลรักษาไม่ทันท่วงที เราต้องกำจัดยุงลายและระวังอย่าให้เด็กถูกยุงกัดในเวลากลางวัน ที่สำคัญหากเด็กมีอาการไข้สูง ต้องเลือกใช้ยาลดไข้ที่ถูกต้อง และดูแลอาการเด็กอย่างใกล้ชิด หากเด็กแข็งแรงไม่อ่อนเพลียมากก็สามารถฟื้นตัวและหายได้ภายใน 7-10 วัน แต่ถ้าอาการหนัก อาเจียนมาก และเพลียต้องนำส่งโรงพยาบาล เพื่อได้รับการรักษาประคับประคองจนพ้นระยะอันตราย



หิด เหา รักษาอย่างไร ?

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

หิดเกิดจากตัวไรเช่นเดียวกับเหากินเลือดเป็นอาหาร อาศัยฝังตัวอยู่ใต้ผิวหนัง มักอยู่ตามข้อพับต่างๆ ของร่างกาย เช่น ง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อศอก รักแร้ ก้น รอยสะดือ ถ้าเป็นผู้หญิงจะพบบริเวณหัวนม ผู้ชายจะพบบริเวณอวัยวะเพศ ส่วนเด็กเล็กจะพบที่ใบหน้า ศีรษะ ฝ่ามือ และฝ่าเท้า เนื่องจากติดเชื้อจากแม่ในขณะดูดนม

ยาที่ใช้กำจัดทั้งหิดและเหา มีดังนี้

1. แกมมา เบนซีน เฮกซาคลอไรด์ (Gamma Benzene Hexachloride) มีขายในรูปแบบของครีมหรือโลชั่น ความเข้มข้น 1% เป็นตัวเดียวกันกับที่ใช้ฆ่าเหา ต่างกันที่ใช้ทาทั่วทั้งตัวลงมาตั้งแต่ลำคอ (ถ้ากำจัดเหา ควรสระผม เช็ดผมให้แห้ง ทายาประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ให้ทั่วศีรษะและเส้นผม) ทิ้งไว้ 8-12 ชั่วโมง จึงล้างออก

2. เบนซิล เบนโซเอต (Benzyl Bezoate) เป็นยาน้ำอีมัลชั่นความเข้มข้น 25% ใช้ฆ่าทั้งหิดและเหา แต่มีวิธีใช้ต่างกัน ถ้าต้องการฆ่าหิด ต้องทาทิ้งไว้นาน 24-28 ชั่วโมง และต้องทำติดต่อกัน 3 วัน หรือวันเว้นวัน 3 ครั้ง โดยทายาครั้งแรก รอให้แห้งแล้วให้ทาซ้ำทันที (หากต้องการฆ่าเหา จะต้องทาทิ้งไว้ 12-24

ชั่วโมง โดยก่อนใส่ยาบนศีรษะ ควรสระผมและใช้หวีถี่ๆ สางเอาตัวเหาและไข่เหาออกก่อน)

ส่วนยาชนิดอื่นๆ ที่ใช้ฆ่าหิด ได้แก่

1. คลอทามัยตอน (Crotamiton) เป็นครีมหรือโลชั่น ความเข้มข้น 20% ใช้ฆ่าหิดโดยทาทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง ทำติดต่อกัน 2 ครั้ง และถ้าจะให้ผลดีจริงๆ ไม่ควรอาบน้ำขณะเริ่มต้นรักษาด้วยยานี้ 2-3 วันแรก คงจะทำได้เฉพาะช่วงอากาศไม่ร้อนและผู้ใช้คงต้องอดทนจริงๆ

2. ขี้ผึ้งกำมะถัน (Sulfur Ointment) ความเข้มข้น 5-10% ทาทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง ทา 3 คืนติดต่อกัน ยาชนิดนี้จัดว่าปลอดภัยที่สุด เหมาะกับเด็กอ่อนและหญิงมีครรภ์ แต่มีข้อเสียคือ กลิ่นแรงและเหนียวเหนอะหนะ

ข้อแนะนำอื่นๆ เมื่อเป็นหิดหรือเหา ก็ควรต้ม ซัก ตากเสื้อผ้า เครื่องนอนทุกวัน สำหรับคนเป็นหิด หลังใช้ยาฆ่าหิดแล้วอาการคันอาจจะยังคงมีอยู่ ก็เพราะเป็นอาการที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิแพ้ แต่ถ้า 2 สัปดาห์แล้วยังไม่หายคัน ควรตรวจดูเพื่อจะได้ใช้ยาซ้ำอีกครั้ง ส่วนผู้ที่เป็นเหาก็ตรวจดูหลังใช้ยาแล้วประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้ายังไม่หายก็ซ้ำยาได้อีกครั้งเช่นกัน

จะเห็นว่าหิด เหา นั้น รักษาได้ไม่ยากเลย หากท่านรู้จักเลือกยาที่ใช้รักษาอย่างเหมาะสม รวมทั้งรู้วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง ตลอดจนรักษาความสะอาดเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำดังกล่าวแล้วข้างต้น

ยาทา ยาหยอด
แก้ลูกคัดจมูก

ภญ.สมสกุล ศิริไชย

เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงเข้าสู่หน้าหนาว คุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายคงจะต้องระมัดระวังลูกน้อยไม่ให้เจ็บป่วย โดยเฉพาะไข้หวัดที่เด็กเล็กมักจะเป็นกันบ่อย เพราะภูมิต้านทานยังไม่ดีพอ วิธีป้องกันง่ายๆ คือ ให้ลูกน้อยสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นเสมอ ช่วงที่มีหมอก น้ำค้าง หรือละอองฝน ควรสวมหมวกให้ลูกด้วย อย่าให้ลูกอาบน้ำเย็น หรือเล่นน้ำนาน ควรให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะกับวัย และพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านี้ลูกน้อยก็จะมีร่างกายที่แข็งแรง พอที่จะต้านทานโรคและอากาศหนาวได้แล้วค่ะ แต่ถ้าหากว่าลูกของท่านเป็นไข้หวัดขึ้นมาควรรีบพาไปพบแพทย์ ถ้าลูกมีอาการคัดจมูกหายใจไม่ออกร่วมด้วย แพทย์อาจจะสั่งยารับประทานและยาหยอดจมูกมาคู่กัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา

ยาหยอดแก้คัดจมูกมีหลายชนิด ถ้าเป็นเด็กทารกควรใช้สำลีพันปลายไม้ที่สะอาดชุบน้ำเกลือ 0.9% เช็ดเบาๆ ภายในรูจมูกแค่ตื้นๆ วันละ 3 ครั้ง หรือใช้น้ำมันยูคาลิปตัสเพียง 1 หยด แตะที่อกเสื้อลูกและอาจจะให้นอนหนุนผ้า

เพื่อยกศีรษะให้สูงขึ้นจะหายใจได้สะดวก สำหรับเด็กเล็กก่อนวัยเรียน อาจจะใช้ยาหยอดจมูกที่มีส่วนผสมของยา Ephedrine 0.25% หรือ Oxymetazoline HCL 0.025 % ซึ่งจะช่วยลดอาการบวมของเส้นเลือดเยื่อบุโพรงจมูก ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น

ก่อนใช้ยาควรเช็ดโพรงจมูกให้สะอาด ให้เด็กเงยหน้าไปข้างหลังแล้วหยอดยา 1 หยดลงไปในรูจมูก ต้องไม่ให้ปลายหลอดหยดสัมผัสกับจมูกหรือมือผู้หยอดยาเพื่อป้องกันเชื้อโรคปะปนในขวด และไม่ควรใช้เกินกว่า 2-3 ครั้งต่อวัน เพราะยาจะทำให้โพรงจมูกแห้ง แสบ คันและอาจติดเชื้อได้ง่าย ยาเหล่านี้ไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 7 วัน เพราะยาอาจจะทำให้คัดจมูกขึ้นมาใหม่ได้ ในเด็กโตอาจใช้ยาพ่นจมูก ที่มีส่วนผสมของสารต้านการแพ้หรือสเตียรอยด์ เวลาใช้จะต้องบีบขวดยาให้ตัวยาพ่นเป็นละอองเข้าไปในรูจมูก พ่นวันละ 2-3 ครั้ง และต้องเช็ดปลายหลอดยาให้สะอาดก่อนปิดฝา

นอกจากยาหยอดจมูกแล้ว ยาทาหอมระเหยแก้คัดจมูก ก็มีขายตามร้านขายยาทั่วไป ซื้อง่าย ยาเหล่านี้มักจะมีส่วนผสมของเมนทอล น้ำมันยูคาลิปตัส การบูร (Camphor) เป็นส่วนใหญ่ บางยี่ห้ออาจเพิ่มสารแต่งกลิ่น หรือน้ำมันนวดกล้ามเนื้อลงไปด้วย ยาทาหอมระเหยเหล่านี้ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ เพราะสารเป็นอันตรายต่อผิวหนังของเด็กเล็ก วิธีใช้คือ ทาบางๆ บริเวณหน้าอก หลัง หรือลำคอ วันละ 2-3 ครั้ง หรือใช้ยา 1 ปลายนิ้ว ละลายในน้ำอุ่นให้เด็กสูดดม ไม่ควรทาในรูจมูกโดยตรง เพราะอาจได้รับยามากเกินไป ซึ่งมีรายงานว่าทำให้เด็กเล็กเสียชีวิตได้ เพราะหยุดหายใจ หากเด็กเผลอรับประทานเข้าไปต้องรีบให้ดื่มน้ำแป้งมากๆ หรือรับประทานยาผงถ่าน (Activated Charcoal) แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

ก่อนใช้ยาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรให้เข้าใจและอ่านฉลากวิธีใช้ทุกครั้งเพื่อลูกรักจะได้หายจากโรคโดยเร็วและปลอดภัยจากการใช้ยา

เมื่อคุณใช้**ยาเบาหวาน**

ภก.วิศาล สุทธิพัฒนางกูร

คงไม่มีใครที่ไม่รู้จักโรคเบาหวาน เพราะเป็นโรคยอดฮิตที่ติดอันดับต้นๆ ซึ่งพบประมาณร้อยละ 3-5 ในคนไทย อาการที่พบได้บ่อยๆ คือ กระหายน้ำบ่อยครั้ง ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักลดแต่กลับกินจุ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ถ้าคุณหรือญาติของคุณมีอาการดังที่กล่าวมานี้ให้รีบไปโรงพยาบาล เพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดแต่เนิ่นๆ เพื่อหาทางรักษาและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ซึ่งโรคเบาหวานนี้ถ้าเรารู้ตัวและหาทางป้องกันไว้ก่อน ก็สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติเหมือนคนทั่วๆ ไป

เมื่อคุณได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่าเป็นโรคเบาหวาน มีหลายคนที่ไม่จำเป็นต้องได้รับยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพียงแต่ต้องควบคุมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และลดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ลดการสูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา เป็นต้น แต่ก็มีอีกหลายคนที่จำเป็นต้องได้รับยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่หลายคนรู้จักกันดีแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กลุ่มแรก คือ ซัลโฟนิลยูเรีย (Sulfonylurea) มีฤทธิ์กระตุ้นเซลของตับอ่อนให้หลั่งอินซูลินเพิ่มขึ้น

และยังช่วยทำให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย โดยอินซูลินนี่แหละที่ทำหน้าที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของเรา ยาในกลุ่มนี้นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น ยาคลอโพรพามายด์ (Chlopropamide) ยากลัยเบนคลามายด์ (Glibenclamide) ส่วนยาในกลุ่มที่สองนั้น ฤทธิ์จะไม่แรงเท่ากับกลุ่มแรกที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาลได้มากกว่ายากลุ่มนี้ คือ ไบกัวนายด์ (Biguanide) จะมีฤทธิ์เฉพาะที่มากกว่า มักใช้ในคนที่มีน้ำหนักมากๆ เพราะยาจะทำให้อยากอาหารลดลง แต่ทั้งนี้ก่อนที่คุณจะใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือดตัวไหน แพทย์จะเลือกพิจารณาว่ายาตัวใดเหมาะกับคุณ เพราะแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน เช่น พยาธิสภาพตับ ไต เป็นอย่างไร เพื่อให้การใช้ยามีประสิทธิภาพ และความปลอดภัยสูงสุดต่อตัวคุณ ปัญหาที่อาจพบได้เมื่อคุณใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด คือ เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป อาการที่เกิดขึ้นคือ เหนื่อย เหงื่อแตก ใจสั่น หน้ามืด จะเป็นลมหรืออาจหมดสติได้ ซึ่งเป็นผลมาจากยาลดระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป เมื่อเกิดภาวะเช่นนี้ ทางแก้ไขคือ ให้คุณอมน้ำตาล ลูกอมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานทันที และจดบันทึกไว้ว่ามีอาการบ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อแจ้งให้แพทย์หาทางแก้ไขต่อไป

นอกจากนี้หากคุณรับประทานยาแล้วมีอาการดังต่อไปนี้ คือ คลื่นไส้ อาเจียนอย่างแรง มีผื่นขึ้น ตาเหลือง ตัวเหลือง ตัวบวม ให้รีบมาพบแพทย์ เพราะอาจเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยาได้

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่มักพบได้บ่อยเมื่อคุณกินยาลดระดับน้ำตาลในเลือด คือ การกินยาก่อนอาหาร เพราะมีผู้ป่วยหลายรายที่กินยาไม่ถูกต้อง เช่น กินยาก่อนอาหารนานเกินไป หรือไม่ยอมกินอาหารหลังจากที่กินยาแล้ว ที่ถูกต้องคือ ให้กินยาก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง และกินอาหารตามทุกครั้ง สำหรับท่านที่ลืมกินยามื้อนั้นให้รีบกินในทันทีที่นึกได้ แต่ถ้านึกได้ใกล้หรือถึงมื้อถัดไป ห้ามกินยาเพิ่มเป็นสองเท่า เพราะอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ ส่วนยาที่ต้องกินหลังอาหารให้กินหลังมื้ออาหารประมาณครึ่งชั่วโมง นอกจากนี้แล้วการซื้อยามากินเอง เช่น ยาแก้ปวดข้อทั้งหลาย หรือยารักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยมิได้ปรึกษาแพทย์ หรือ

เภสัชกรก็อาจเป็นอันตรายต่อตัวคุณได้ เพราะยาอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างกัน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเกินไป และอาจทำให้การรักษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ถ้าคุณมีปัญหาสงสัยก็สามารถสอบถามจากเภสัชกรที่โรงพยาบาลได้

แม้ว่าคุณจะใช้ยาตามแพทย์สั่งอย่างถูกต้องเคร่งครัดแล้วก็ตาม แต่ถ้าคุณยังยอมตามใจปาก ไม่ยอมออกกำลังกายหรือลดปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ไม่ยอมลดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา คุณก็ไม่สามารถที่จะควบคุมโรคได้อย่างแน่นอน ดังนั้นหมอที่จะดูแลคุณได้ดีที่สุดก็คือตัวคุณนั่นเอง



สวยและปลอดภัยด้วยเครื่องสำอาง

ภญ.ธิดา นิงสานนท์

"เรื่องสวยๆ งามๆ" เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนพึงปรารถนา ขนาดผู้หญิงที่สวยระดับนางงามจักรวาลหรือดาราฮอลลีวู้ดยังต้องเสริมความงามให้มากขึ้นเป็นทวีคูณ บ้างก็ลงทุนศัลยกรรมความงามกันยกใหญ่ บ้างก็เพียงแค่แต่งแต้มเครื่องสำอางสีสวย

แน่นอนว่า เครื่องสำอางช่วยบันดาลความงามให้กับผู้หญิง แต่บางทีเครื่องสำอางอาจแฝงไปด้วยอันตรายที่คุณมองไม่เห็นก็เป็นได้ โดยเฉพาะคนที่ชอบซื้อเครื่องสำอางจากคำบอกเล่าของเพื่อน หรือคำเชิญชวนจากคนขาย ทั้งนี้ก็เพราะผิวของคนเราไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นก่อนตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางมาใช้ต้องแน่ใจว่าเครื่องสำอางนั้นจะไม่ทำให้หน้าคุณพัง โดยมีหลักการเลือกซื้อดังนี้

ควรเลือกซื้อเครื่องสำอางตามความเหมาะสมกับตนเอง อย่าซื้อตามคนอื่นหรือซื้อเพราะเพื่อนแนะนำ เพื่อความแน่ใจคุณอาจต้องทดลองใช้ก่อน โดยการทาเครื่องสำอางบริเวณท้องแขนหรือหลังใบหูเช้า-เย็น โดยไม่ต้องเช็ดออกประมาณ 5-7 วัน ถ้าไม่มีอาการบวมแดงหรือเป็นผื่นคันๆ ก็หมายความว่าใช้เครื่องสำอางนั้น

โดยไม่แพ้ บางคนใช้เครื่องสำอางที่เพื่อนๆ บอกว่าดีเหลือเกินแล้วกลับหน้าเห่อ ก็ยังดื้อจะใช้ต่อไป เพราะเสียดาย ทำให้อาการแพ้ยิ่งมากขึ้น ทางที่ดีควรหยุดใช้ทันทีที่มีอาการแสดงว่าแพ้

ควรเลือกซื้อเครื่องสำอางจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีชื่อผู้ผลิตและที่อยู่พิมพ์ไว้ชัดเจนบนกล่องบรรจุ ไม่ควรซื้อเครื่องสำอางตามแผงลอยหรือหาบเร่ เพียงเพราะสีสวย ราคาถูก เพราะอาจได้เครื่องสำอางปลอมที่ไม่ได้มาตรฐาน

ไม่ควรซื้อเครื่องสำอางครั้งละมากๆ เพื่อเก็บไว้ใช้นานๆ เนื่องจากเครื่องสำอางซื้อจากต่างประเทศถูกกว่าในเมืองไทย หลายๆ ท่านจึงตุนเครื่องสำอางโดยซื้อยกโหล ซึ่งอาจจะหมดอายุไปก่อนที่จะมีโอกาสได้ใช้ ถ้าจะซื้อครั้งละมากๆ ควรกะประมาณได้ว่าจะใช้หมดภายในเวลาเท่าใด อย่างมากไม่ควรเกิน 2 ปี การเก็บเครื่องสำอางก็มีความสำคัญ เพราะอุณหภูมิบ้านเราสูงกว่าในต่างประเทศ เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของไขมันและน้ำมันสูง อาจจะมีกลิ่นหืนได้ง่าย พวกโลชั่นหรือครีมถ้าเก็บไม่ดีจะมีการแยกเป็นชั้นน้ำและชั้นน้ำมัน กลิ่นก็จะเปลี่ยนไป จึงควรเก็บเครื่องสำอางไว้ในที่เย็น จะทำให้เก็บได้ทนนาน แต่ก็ไม่ควรเกิน 2 ปี

ไม่ควรซื้อเครื่องสำอางเก่า ก่อนซื้อเครื่องสำอางทุกครั้งต้องพิจารณาก่อนว่ามีสี กลิ่น หรือความข้นเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่

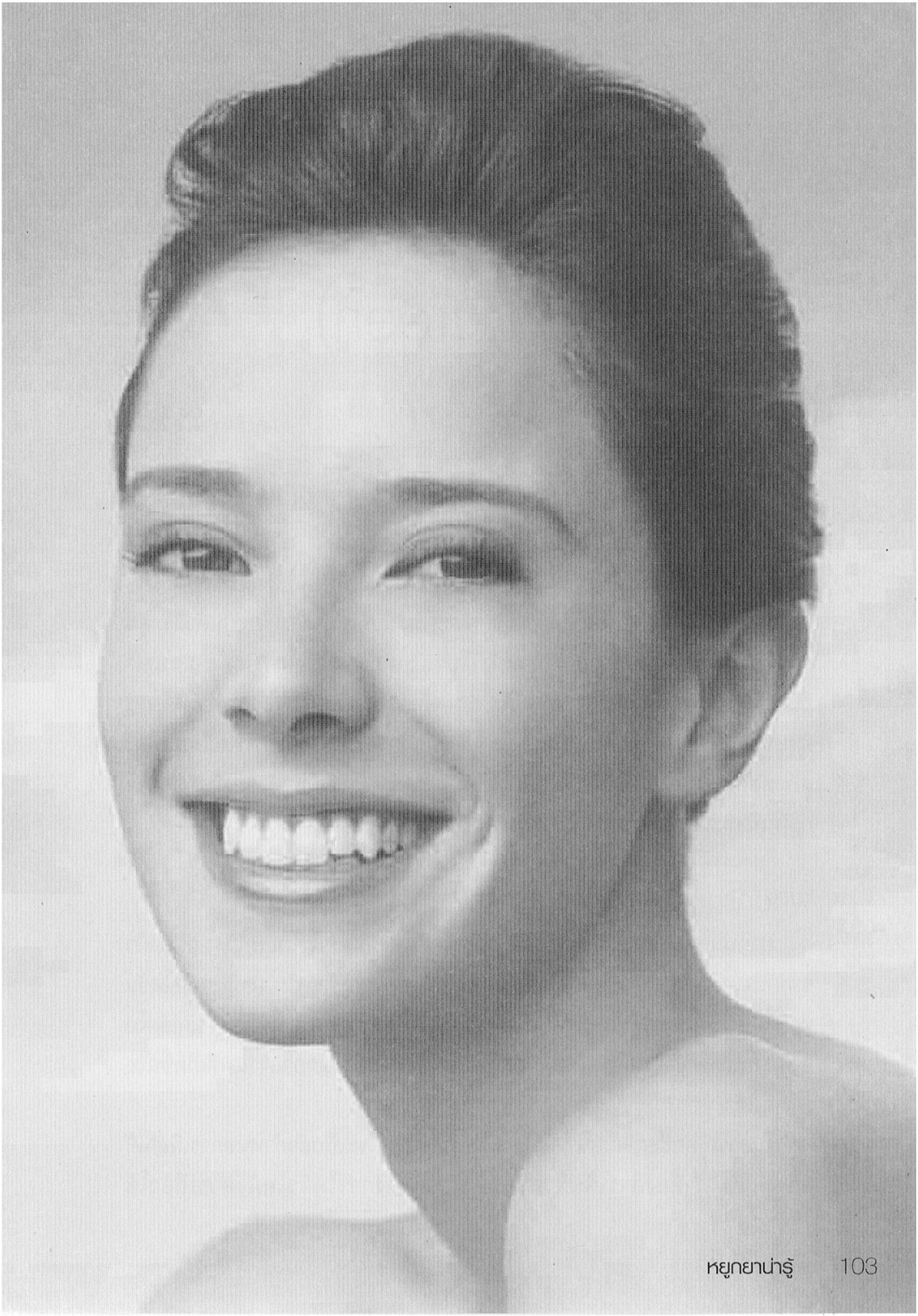
ภาชนะบรรจุเครื่องสำอางที่มีคุณภาพ ต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ บรรจุภัณฑ์ไม่ฉีกขาดหรือแตก เพราะอาจมีสิ่งสกปรกปนเปื้อนได้

สิ่งสุดท้ายที่ต้องสังเกต คือ ฉลากเครื่องสำอางควรอยู่ในสภาพเรียบร้อย ไม่ฉีกขาด มีข้อความภาษาไทยที่อ่านชัดเจน มีรายละเอียดชื่อชนิดเครื่องสำอาง ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า ครั้งที่ผลิต วันเดือนปีที่ผลิต วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ และคำเตือนในการใช้

เท่านี้คุณก็จะได้เครื่องสำอางที่เหมาะสมกับผิวของคุณเอง แถมยังเป็นเครื่องสำอางที่ได้มาตรฐานอีกด้วย

การทำความสะอาดใบหน้าก่อนแต่งแต้มสีสันไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอะไร เพียงแค่ล้างหน้าให้สะอาด ทาโลชั่นบำรุงผิว และครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน ความยุ่งยากอยู่ที่การล้างเครื่องสำอางออกต่างหาก คือ ต้องขจัดคราบเครื่องสำอางออกให้เกลี้ยงเกลา โดยเฉพาะรองพื้น แป้งผัดหน้า เพราะถ้าล้างออกไม่หมด มันจะอุดรูขุมขน ทำให้สิ่งสกปรกรวมทั้งไขมันตกค้างอยู่ใต้ผิวหนัง ดันผิวหนังบริเวณนั้นให้โป่งเป็นเม็ดขึ้นมา ดังนั้นเมื่ออยากจะใช้เครื่องสำอางต้องขยันทำความสะอาดใบหน้าให้หมดจดด้วย





ผลิตภัณฑ์กันแดด (Sunscreen)

ภญ.ธิดา นิงสานนท์

แสงอาทิตย์ประกอบด้วยรังสีอัลตราไวโอเลต ซึ่งให้ทั้งคุณประโยชน์และโทษแก่ร่างกาย การได้รับแสงอาทิตย์ในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม จะเป็นตัวกระตุ้นการสังเคราะห์วิตามินดีจากเซลผิวหนัง ในขณะเดียวกันแสงอาทิตย์ก็สามารถทำอันตรายต่อผิวหนังของคนได้เช่นกัน ทั้งในแบบอันตรายเฉียบพลัน ได้แก่ การแผดเผาผิวหนังจนไหม้ (sunburn) และอันตรายแบบเรื้อรัง ซึ่งมีผลถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพของ ผิวหนังทำให้ผิวเหี่ยวย่น เกิดฝ้า จุดดำ มีการหนาตัวของผิว อันอาจก่อให้เกิดมะเร็งของผิวหนังได้ในระยะต่อไป

ผลิตภัณฑ์กันแดดทำหน้าที่อะไร?

ยากันแดดประกอบด้วยสารที่ทำหน้าที่ดูดแสงอัลตราไวโอเลตไว้ ปกป้องผิวจากอันตรายของแสงอาทิตย์ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้อาจอยู่ในรูปครีม น้ำมัน หรือโลชั่นทาผิว หรือเป็นสารที่ทำหน้าที่ปกป้องผิว โดยการสะท้อนแสงให้กระจายออกไปจากผิวและบดบังรังสีแสงแดด ซึ่งสารกลุ่มหลังนี้จะช่วยลดอาการแพ้ที่เกิดขึ้นในบางคนได้

ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์กันแดดนั้น ค่า SPF จะเป็นตัวกำหนดการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ถ้าต้องการให้สีผิวคล้ำขึ้นโดยไม่ต้องการให้ผิวไหม้ ควรเลือกใช้

ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF ต่ำ และถ้าต้องการผลิตภัณฑ์ที่ป้องกันผิวจากแสงแดดอย่างสิ้นเชิง ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไปเรียกว่า Sunblock

ค่า SPF คืออะไร

ค่า SPF เป็นค่าที่ใช้บ่งบอกประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์กันแดดว่า เมื่อทาผลิตภัณฑ์นั้นแล้ว จะสามารถทนต่อแสงแดดได้เป็นกี่เท่าของขณะที่ไม่ได้ทา ค่า SPF มีตั้งแต่ 2 ซึ่งหมายถึงประสิทธิภาพในการกันแดดน้อยที่สุดไปจนถึง 15 หรือบางชนิดมีถึง SPF 50 ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันการแผดเผาผิวหนังสูงมาก การใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดมีค่า SPF ต่ำจะทำให้ผิวคล้ำขึ้น (tanning) มากกว่าชนิดที่มีค่า SPF สูง

ข้อแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแดด

1. ผลิตภัณฑ์ป้องกันแดดจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด หากทาก่อน 1-1/2 ชั่วโมง ก่อนออกไปกลางแจ้ง เพื่อให้สารกันแดดได้ซึมเข้าสู่ผิว
2. ควรทาผลิตภัณฑ์เหล่านี้ซ้ำ 1-2 ชั่วโมง / ครั้ง หลังจากลงว่ายน้ำ ออกกำลังกายเหงื่อออกมาก แม้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นจะระบุว่าป้องกันน้ำได้ก็ตาม
3. ถ้าต้องการให้ผิวสีคล้ำขึ้น ควรเริ่มต้นด้วยการตากแดดชั่วระยะเวลาสั้นๆ ก่อน แล้วตามด้วยการทาผลิตภัณฑ์กันแดด โดยเลือกตามค่า SPF
4. ผู้ที่แพ้แสงแดด ผิวหนังอักเสบปวดแสบปวดร้อนง่าย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูง และไม่ตากแดดในช่วงเวลา 10 โมงเช้าไปจนถึงบ่าย 3 โมง เพราะในช่วงเวลาดังกล่าวรังสีจากแสงแดดที่เป็นต้นเหตุทำให้ผิวหนังไหม้จะถูกส่งมายังผิวโลกในปริมาณสูงสุด

โดยสรุปการใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดในปริมาณที่เพียงพอจะสามารถป้องกันผิวจากรังสีอัลตราไวโอเลตได้ จะป้องกันการเกิด sunburn และช่วยลดอันตรายในระยะยาวของแสงแดดด้วย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเลือกผลิตภัณฑ์และค่า SPF ที่ถูกต้องด้วย

พิษจากวิตามิน

ภญ.พูลสุข จันทร์วัฒนเดชากุล

วิตามิน คำนี้เมื่อหลายๆ ท่านได้ยินก็คงนึกถึงข้อดี หรือประโยชน์แต่เพียงด้านเดียว เนื่องจากวิตามินมักจะถูกพูดถึงแต่ในด้านที่เป็นคุณประโยชน์เท่านั้น ไม่ว่าตัวท่านเองต้องกินวิตามินในขณะเจ็บป่วย ในสตรีมีครรภ์ที่ต้องกินวิตามินเพิ่มเติม หรือคุณตาคุณยายในบ้านต้องกินวิตามินเสริมในรูปเม็ดยา

แท้จริงแล้ว วิตามินบางชนิดก็ยังมีโทษที่เราไม่คาดคิด หากได้รับในปริมาณที่มากจนเกินไป เนื่องจากอาจสะสมอยู่ในร่างกายจนเกิดเป็นพิษได้

โดยปกติที่เราทราบๆ กัน วิตามินแบ่งออกเป็น 2 ชนิดด้วยกัน คือ

1. ชนิดที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบี วิตามินซี ชนิดนี้มักไม่ค่อยเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เนื่องจากสามารถขับออกทางปัสสาวะได้ จะมีก็แต่วิตามินซีเท่านั้น ถ้ากินเข้าไปมากๆ อาจทำให้เกิดนิ่ว ท้องเสีย เป็นผื่น ปัสสาวะบ่อย เด็กๆ ที่ชอบกินวิตามินซีโดยอมเล่นทีละมากๆ ก็อาจทำให้ฟันผุได้ เนื่องจากวิตามินซีเป็นกรด

2. ชนิดที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค ชนิดนี้ที่น่าเป็นห่วงเพราะอาจสะสมในร่างกายจนเป็นพิษได้ อย่างเช่น

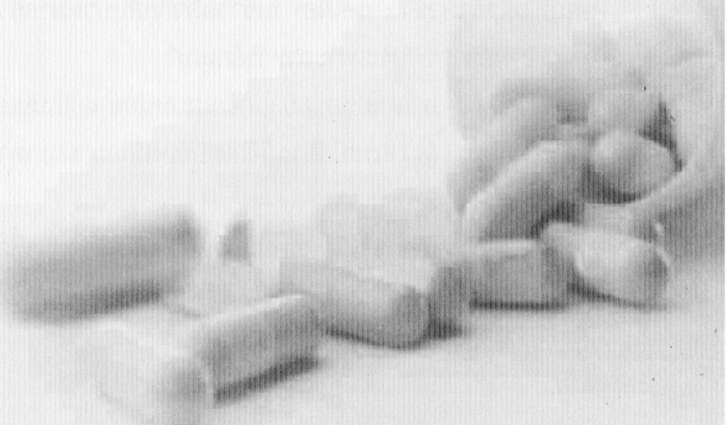
วิตามินเอ ที่มีประโยชน์ช่วยในการมองเห็น และช่วยให้ผิวหนังเป็นปกตินั้น หากรับประทานเข้าไปมากๆ จนสะสมในร่างกายแล้ว จะมีอาการอ่อนเพลีย

ซึม เบื่ออาหาร แน่นท้อง ปวดท้อง คลื่นไส้ ปวดกระดูกข้อต่อ ผมร่วง นอนไม่หลับ กระวนกระวาย เป็นต้น ฉะนั้นคงไม่ต้องไปซื้อหามารับประทานเองโดยไม่จำเป็น เพราะวิตามินเอมีในน้ำมันตับปลา ไข่แดง ฟักทอง มะละกอสุก มะม่วง มะเขือเทศ ผักใบเขียว

วิตามินดี ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน มีมากในน้ำมันตับปลา ตับและยีสต์ แสงแดดอ่อนๆ ยามเช้าก็ช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดีได้ ปกติร่างกายต้องการวิตามินดีวันละ 400 หน่วย อย่างไรก็ตามถ้าได้รับวิตามินดีมากจนเกินไปก็อาจเป็นผลเสียต่อระบบเลือด ไตวาย ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ส่วนในเด็กและทารกก็จะเติบโตช้า ฉะนั้นพ่อแม่ที่นิยมให้วิตามินหรือน้ำมันตับปลาแก่ลูกเป็นประจำ ก็ควรรู้ว่าลูกได้รับวิตามินดีเท่าไร มิฉะนั้นอาจก่อให้เกิดโทษแก่ลูกรักได้

ถ้าหมั่นสังเกตฉลากข้างขวดของวิตามินที่มีวิตามินจำพวกนี้อยู่จะพบคำเตือนว่า ยานี้อาจสะสมในร่างกายจนทำให้เกิดอันตรายได้ จึงไม่ควรใช้เกินขนาดที่กำหนดไว้ หรือใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน นอกจากแพทย์สั่ง

เมื่อรู้เช่นนี้ เพียงแต่รับประทานอาหารให้ครบทุกประเภทในปริมาณที่เหมาะสม รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้วิตามินกันอย่างมากมายจนเรียกว่าใช้แบบพร่ำเพรื่อ เพราะคงไม่มีใครอยากเจ็บป่วย เนื่องจากรับประทานวิตามินจนเกินขนาดถึงขั้นได้รับพิษจากวิตามินหรอกค่ะ



ยาแก้อักเสบ

ภญ.อารียา ยอดปลอบ

เชื่อว่าผู้อ่านทุกท่านคงมีประสบการณ์เรื่องการเจ็บป่วยด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะเป็นปวดหัว ตัวร้อน เจ็บคอ เป็นไข้ ท้องเสีย ฯลฯ ถ้าเป็นอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยที่สามารถรักษาให้หายเองได้ ท่านผู้อ่านคงใช้บริการที่ร้านขายยาใกล้ๆ บ้านท่าน แต่ลองมาดูกันซิว่า ท่านมีความเข้าใจในอาการที่ท่านเป็นและเข้าใจการใช้ยามากน้อยเพียงใด

ในร้านขายยาแห่งหนึ่งสมคิดเดินเข้าไปซื้อยา เนื่องจากเขามีอาการปวดท้องแสบท้องเวลาหิวข้าว แต่เมื่อทานข้าวแล้วก็กลับปวดมากกว่าเดิมอีก เจ้าตัวเข้าใจว่าตัวเองมีอาการ “กระเพาะอาหารอักเสบ”

สมคิด : อาแปะ ขอซื้อยาแก้อักเสบหน่อย เอาแบบแคปซูลดำ-แดงนะ

อาแปะ : (คว้ากระปุกยาแก้อักเสบของแกออกมา) เอากี่เม็ดล่ะ เม็ดละ 2 บาทเอง

สมคิด : เอามา 5 เม็ดก่อนแล้วกัน หมดแล้วจะมาซื้อใหม่

ในร้านขายยาอีกร้านหนึ่ง โชคดีที่ร้านนี้มีเภสัชกรอยู่ประจำ สมควรเดินกะเผลกเข้ามาซื้อยา

สมควร : เอายาดำ-แดง 10 เม็ด

เภสัชกร: ขอโทษนะคะ ไม่ทราบว่าคุณเป็นอะไร? ถึงจะทานยาดำ-แดง

สมควร : อ๋อ ผมตกบันไดมาครับ เดี๋ยวนี้เอง ปวดขามากเลย สงสัย "ขาจะอักเสบ"

เภสัชกร: ยาดำ-แดงที่คุณบอกนี่ไม่ใช่ยาแก้ปวดขาหรอกนะคะ จริงๆ แล้วเป็นยาปฏิชีวนะ ชื่อ แอมพิซิลิน ใช้สำหรับฆ่าเชื้อโรค ไม่ใช่ยาแก้อักเสบ สำหรับอาการปวดขาอย่างที่คุณเข้าใจค่ะ

สมควร : งั้นหรือครับ ถ้าอย่างนั้นคุณช่วยแนะนำยาให้ด้วยครับ ผมปวดมาก

เภสัชกร: ได้ค่ะ (แล้วจัดยาที่ถูกกับโรคให้สมควรไป)

อีกร้านหนึ่ง เป็นชายวัยกลางคน มีอาชีพรับเหมาก่อสร้าง ทำงานผสมปูนทุกวัน มาซื้อยา ด้วยอาการผื่นคันผิว หนังบวมแดง และมีเม็ดเล็กๆ ขึ้นเต็มแขน

ลุงสมบุญ : ช่วยดูแขนให้ผมทีเถอะครับ อักเสบมาสองเดือนแล้ว ไปซื้อยาแก้อักเสบมากินก็ไม่หายสักที เสียเงินไปหลายร้อยแล้ว

เภสัชกร : คุณลุงมีตัวอย่างยามาให้ดูไหมครับ

ลุงสมบุญ : มีครับ (ว่าแล้วก็หยิบซองยามียาแคปซูลดำ-แดงออกมา)

เภสัชกร : เอ๊ะ! ยานี้มันไม่เกี่ยวกับอาการที่ลุงเป็นนี่ครับ คุณลุงทานยาตัวอื่นด้วยหรือเปล่า

ลุงสมบุญ : เปล่าครับ เพื่อนผมมันบอกว่า อาการแบบนี้เป็นผิวหนังอักเสบ ให้ไปซื้อยาแก้อักเสบมากิน

เภสัชกร : (อธิบายยาที่ถูกต้องให้ลุงสมบุญฟัง)

เรื่องของสมคิด สมควร และลุงสมบุญนั้น เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงและพบได้บ่อยในร้านขายยา เป็นตัวอย่างของคนที่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนอย่างมากในเรื่องของยาแก้อับเสบ ความจริงอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราในภาษาทางการแพทย์จะมีชื่อเรียกเฉพาะที่ฟังและไม่สับสน แต่คนทั่วไปจะเรียกเหมารวมเป็นภาษาชาวบ้านว่าอาการนั้นเป็นอาการอักเสบ และในบางครั้งเพื่อ

ความสะดวกและความเข้าใจของผู้ป่วย หมอก็จะบอกว่ายานี้เป็นยาแก้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วยเหมารวมอาการอื่นที่ตนเองเรียกว่า อาการอับเสบว่าจะต้องใช้ยานี้ไปด้วย

อาการที่ภาษาชาวบ้านเรียกกันว่าอาการอักเสบนั้น หากลองมาแบ่งกันเล่นๆ แบบไม่ถูกหลักวิชาก็อาจได้เป็น

- ถ้ามีอาการเจ็บคอ แสบคอ ก็เหมาว่าเป็นคออักเสบ
- ถ้าอาการปวดท้อง แน่นท้อง หิวปวด อิ่มปวด ก็เรียกกระเพาะอาหารอักเสบ
- ถ้ามีอาการปวดหลังบริเวณบั้นเอว อาจคิดว่าเป็นไตอักเสบ
- ถ้าเป็นผื่นคัน ตุ่มคัน หรือตุ่มหนอง ก็จะเรียกว่าผิวหนังอักเสบ
- ถ้าเป็นแผลติดเชื้อมีหนอง ก็เรียกแผลอักเสบ
- ถ้ามีอาการปวดแขน ขา หรือปวดหลัง ก็เหมาะว่าเป็นกล้ามเนื้ออักเสบ
- ถ้าผู้หญิงยกของหนักแล้วปวดท้องน้อยตกขาว ก็จะคิดว่ามดลูกอักเสบ ฯลฯ ดังนี้เป็นต้น

จากอาการทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นไปได้หรือไม่ที่จะใช้ยาดำ-แดงชนิดเดียวรักษาอาการที่แตกต่างกันมากขนาดนี้ เพราะยาแต่ละชนิดก็จะถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อรักษาอาการหรือกลุ่มอาการอย่างหนึ่งๆ เท่านั้น ยาดำ-แดง ก็เช่นกันจัดเป็นยาปฏิชีวนะในกลุ่มเพนนิซิลิน (Penicillin) มีชื่อตัวยาว่า แอมพิซิลิน (Ampicillin) ส่วนใหญ่บรรจุอยู่ในแคปซูลสีดำ-แดง เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันจนกลายเป็นสัญลักษณ์ของยาแก้อักเสบไปแล้ว สรรพคุณที่แท้จริงของแอมพิซิลินหรือยาดำ-แดงนี้ ถือเป็นยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อ ใช้สำหรับโรคติดเชื้อ เช่น เจ็บคอ ติดเชื้อในทางเดินหายใจ หลอดลมอักเสบ เป็นต้น ในสมัยก่อนแอมพิซิลินมีใช้กว้างขวางมากทั้งฆ่าเชื้อท้องเสีย รักษาแผลหนอง รักษาอาการติดเชื้อในทางเดินหายใจ แต่ในปัจจุบันไม่นิยมใช้มากนัก เพราะเชื้อโรคมีการปรับตัวเองให้ทนต่อยา (ดื้อยา) และมียาปฏิชีวนะตัวใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย เพราะฉะนั้น

อาการอักเสบที่รวบรวมไว้ข้างต้น ก็จะมีเพียงบางอาการเท่านั้นที่สามารถใช้ยาดำ-แดงรักษาได้จริงๆ คือ อาการเจ็บคอ (แต่ปัจจุบันมียาปฏิชีวนะหลายตัวให้เลือกใช้) นอกจากนั้นอาการอักเสบอื่นๆ ก็จะมียาเฉพาะของโรคที่แตกต่างกันไป ถ้าท่านมีอาการปวดแสบในท้อง ท่านควรจะได้ยาลดกรด-รักษาแผลในกระเพาะ หรือหญิงที่มีอาการตกขาว ควรได้รับยาเฉพาะและปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจภายใน ส่วนอาการปวดเมื่อยตามร่างกายก็ทานยาแก้ปวด-คลายกล้ามเนื้อ

ต่อไปนี้ท่านผู้อ่านคงใช้ยาได้ถูกต้องมากขึ้น มีความเข้าใจในการจำแนกอาการต่างๆ ได้ด้วยตนเองในเบื้องต้น หากท่านมีปัญหาควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ไม่เหมาเอาเองว่า อาการที่ท่านเป็นนั้นเป็นอาการอักเสบแบบรวมมิตร





สมุนไพรไทย อีกทางเลือกหนึ่ง

ภญ.ยุวดี สมิทธิวาสน์

ปัญหาเศรษฐกิจที่พ่นพิษไปทั่วทุกวงการ บริษัทขายยาที่นำเข้าจากต่างประเทศขาดสภาพคล่องไปตามๆ กัน เพราะโรงพยาบาลส่วนใหญ่ค้างชำระค่ายา หรือไม่ซื้อยา หรือลดการซื้อยาลง บางบริษัทจำเป็นต้องลดพนักงานลงบางส่วน เพื่อรักษาสถานะของบริษัทไว้ อาชีพเภสัชกรจึงได้รับผลกระทบไปด้วย บริษัทบางแห่งอาจจะต้องปิดตัวเองลง เพราะไม่สามารถยืนต้านลมต่อไป เป็นห่วงว่าในอนาคตอาจจะมีการขาดแคลนยาเกิดขึ้นได้

โรงงานผลิตยาภายในประเทศก็ได้รับผลพวงจากพิษเศรษฐกิจตกต่ำเช่นกัน นอกจากจะขายได้ไม่มากนัก สารเคมีที่สั่งซื้อจากต่างประเทศเพื่อมาผลิตเป็นยาก็ขาดแคลน เพราะไม่มีเงินสดที่จะไปซื้อ เขาไม่รับเครดิตเราอีกต่อไป ประกอบกับค่าเงินบาทไม่คงที่ขึ้นๆ ลงๆ ทำให้พ่อค้าไม่กล้าสั่งซื้อสารเคมีเข้ามาจำนวนมาก เพราะกลัวขาดทุน ในที่สุดจะเกิดภาวะขาดแคลนสารเคมีที่จะนำมาผลิตยาในอนาคตได้ ปัญหาทั้งหมดกำลังรุมเร้าโรงงานผลิตยา โดยเฉพาะโรงงานเล็กๆ ที่มีสายป่านยาวไม่เพียงพอจะพากันล้มหายตายจากไปทีละแห่ง จนเหลือไม่กี่แห่งที่จะสามารถทนสภาพนี้ได้ คนไข้จะหายามาใช้ลำบากขึ้นแน่นอน กล่าวคือ เกิดการขาดแคลนยาที่จำเป็นต้องใช้ เราควรหาทางป้องกันตัวอย่างไรดี

คนไทยส่วนมากฝากชีวิตไว้กับยาที่ผลิตจากต่างประเทศ หรืออย่างดีหน่อยก็ใช้สารเคมีจากต่างประเทศแล้วนำมาผลิตเป็นยาสำเร็จรูปในประเทศไทย ซึ่งก็ยังต้องพึ่งพาต่างประเทศอยู่ดี บ้านเราผลิตสารเคมีที่นำมาเป็นยาได้ไม่กี่ชนิดเท่านั้น ส่วนใหญ่ซื้อหามาจากต่างประเทศทั้งสิ้น ถ้าเขาไม่ขายให้เราก็อยู่ไม่ได้

สมัยก่อนบรรพบุรุษของเราอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพายาจากต่างประเทศ แต่ใช้สมุนไพรไทยก็สามารถมีชีวิตสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ได้ แต่คนปัจจุบันนี้กลับหันไปพึ่งพายาจากต่างประเทศ เพราะสะดวกสบายกว่า โดยไม่ใส่ใจกับการใช้สมุนไพรไทยเลย จริงอยู่มีคนกลุ่มหนึ่งที่สนใจใช้สมุนไพรไทย แต่แพทย์ส่วนใหญ่ยังไม่นิยมใช้สมุนไพรด้วยคิดว่าไม่น่าเชื่อถือ เชย ล้าสมัย ทำให้มีการนำสมุนไพรมาใช้ไม่มากนัก

บัดนี้ถึงเวลาแล้วที่เราจะหันมามองสมุนไพรของเราบ้าง เพราะมีการพัฒนาก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่งใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน มีการตรวจหาสารออกฤทธิ์และควบคุมขนาดของยาให้สม่ำเสมอ มีการวิเคราะห์ปริมาณยาและปริมาณเชื้อโรคที่อาจติดมากับสมุนไพรให้อยู่ในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ สะอาดและมีมาตรฐานวางใจได้

การเลือกซื้อสมุนไพรควรเลือกสมุนไพรที่ผ่านการวิเคราะห์มาอย่างดี มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ หีบห่อบรรจุสะอาดและได้มาตรฐานเท่านั้น



ประโยชน์ของ**ซุปไก่สกัด**

รศ.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา

ชาวจีน กลุ่มคนที่มีการดำเนินชีวิตตามแบบฉบับความเชื่อของบรรพบุรุษ โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินนั้นได้มีการบัญญัติไว้เป็นตำราตามความเชื่อหลายตำราด้วยกัน โดยอาจแยกเป็นตำราอาหารที่เป็นยาบำรุง ตำราอาหารที่ใช้เป็นยารักษาโรค ฯลฯ

น้ำซุป อาหารขึ้นชื่อของชาวจีนที่ได้รับการบัญญัติในตำราว่าเป็นอาหารบำรุงร่างกายชั้นเยี่ยมที่นิยมรับประทานกันมาเป็นเวลานาน เพราะชาวจีนเชื่อกันว่าการรับประทานน้ำซุป จะช่วยลดความอ่อนเพลียได้ดียิ่งนัก ดังนั้นในเมนูแทบทุกมื้อของชาวจีน มักมีน้ำซุปเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะ**ซุปไก่สกัด** (Essence of Chicken) เป็นที่รู้จักและนิยมใช้ในหมู่ชาวจีนมานานแล้ว เพราะชาวจีนมีความเชื่อว่าซุปไก่สกัดจะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยให้ฟื้นไข้เร็ว และยังช่วยบำรุงโลหิตสำหรับสตรีมีครรภ์อีกด้วย

ที่สำคัญสรรพคุณของซุปไก่สกัดในด้านการบำรุงนั้น มิได้เป็นเพียงแค่ความเชื่อที่สืบเนื่องมาแต่โบราณเท่านั้น แต่คุณประโยชน์ของซุปไก่สกัดยังได้รับการยืนยันโดยการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมาพบว่า ซุปไก่สกัดมีสรรพคุณในการบำรุงรักษาหลายๆ ด้านด้วยกัน อาทิ ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ช่วยลดความเครียด และช่วยบำรุงเลือด เป็นต้น

ซุปไก่สกัดช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานได้ดีขึ้น จากการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ในคนจีนเพศชายและหญิง โดยให้กลุ่มหนึ่งดื่มซุปไก่สกัด และอีกกลุ่มหนึ่งดื่มซุปไก่สกัดหลอก พบว่า ร่างกายของกลุ่มที่ดื่มซุปไก่สกัดมีการใช้พลังงานดีขึ้น นักวิทยาศาสตร์จึงสรุปว่า การทานซุปไก่สกัดนั้น ร่างกายอาจได้รับสารเฉพาะบางอย่างที่มีในซุปไก่ ซึ่งเป็นสารประกอบที่ถูกสกัดจากเนื้อไก่ และมีผลช่วยให้เกิดการเผาผลาญและใช้พลังงานได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า หลังจากที่รับประทานซุปไก่สกัดโดยที่ไม่ต้องทานอาหารอื่นเพิ่ม เพื่อให้พลังงานมากๆ เลย

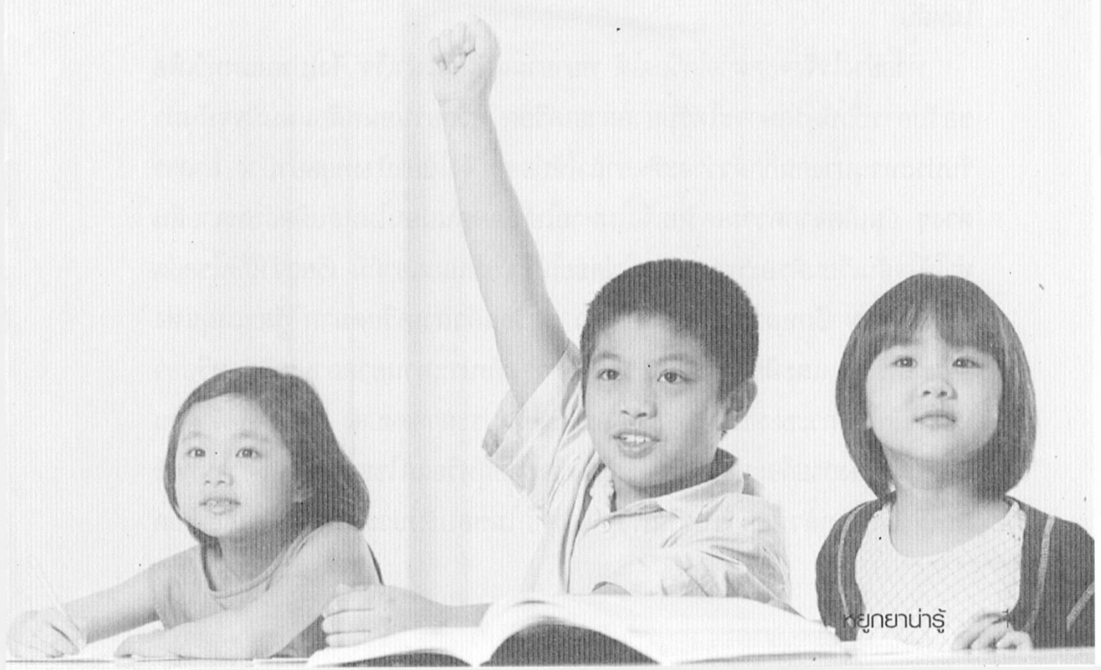
ซุปไก่สกัดช่วยลดความเครียด จากการค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์พบว่า ความเครียดทำให้การใช้พลังงานของร่างกายลดลง โดยเฉพาะการใช้น้ำตาลของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้มีปริมาณน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความอ่อนล้า และอาจนำไปสู่อาการผิดปกติของร่างกาย และจากการศึกษาในสัตว์ทดลองของนักวิทยาศาสตร์พบว่า ซุปไก่สกัดสามารถลดน้ำตาลในเลือด ลดการหลั่งสารที่เร่งการใช้น้ำตาล ป้องกันการทำลายอวัยวะ เช่น ตับและตับอ่อนของสัตว์ทดลอง และยังได้ทำการศึกษาในคนพบว่า การทานซุปไก่เป็นประจำ อาจจะช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า และประสิทธิภาพของการใช้สมองด้วย ที่สำคัญคือ ทำให้ความเหนื่อยล้าจากการใช้สมองลดลง ซึ่งนั่นหมายถึงความเครียดที่ลดลงตามด้วย

ซุปไก่สกัดกับการบำรุงเลือด จากการศึกษาทั้งในสัตว์ทดลองและคนพบว่า ซุปไก่สกัด สามารถเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งธาตุเหล็กมีผลต่อการทำงานของเม็ดเลือดแดง ในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ การช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กนั้น อาจเนื่องมาจากสารบางอย่างที่มีอยู่ในซุปไก่สกัด เช่น กรดอะมิโนบางตัว (หน่วยเล็กสุดของสารโปรตีน) ซึ่งจะทำหน้าที่จับดึงธาตุเหล็กแล้วทำให้เกิดการดูดซึมจากระบบทางเดินอาหารได้ดีขึ้น

หากจะกล่าวโดยรวมแล้ว ซุปไก่สกัดก็นับเป็นอาหารเสริมบำรุงร่างกายที่มีสรรพคุณในการช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความเครียด และช่วยบำรุงเลือดได้

อย่างไรก็ตาม ซุปไก่สกัดก็เป็นเพียงอาหารเสริมที่ช่วยให้การทำงานของร่างกายบางส่วนดีขึ้นเท่านั้น แต่การที่จะให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยต่างๆ ก็ต้องให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ ประกอบกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสด้วย



สมุนไพรคลายเครียด

ภญ.ยุวดี สมิทธิวาสม์

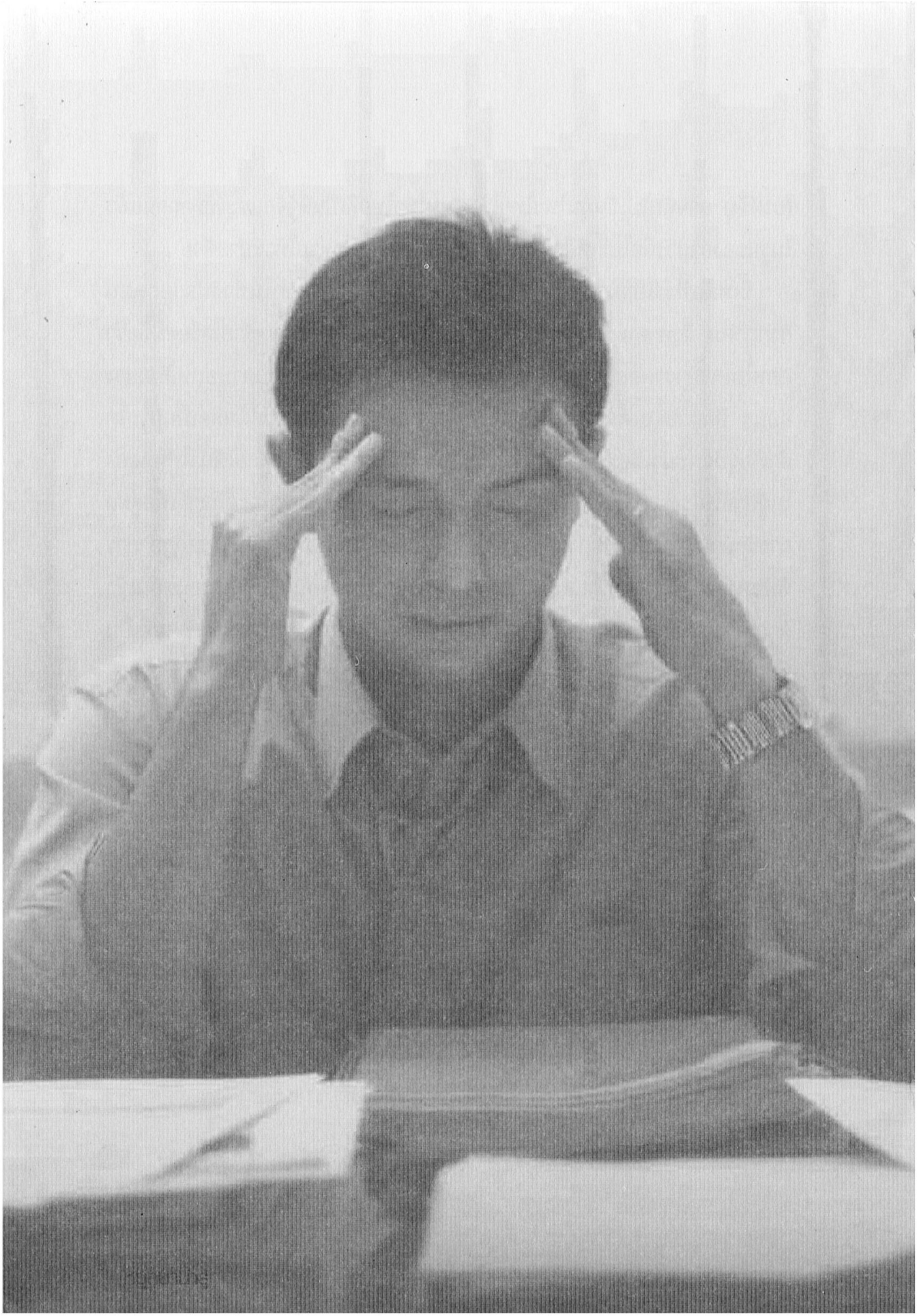
ในภาวะการณ์ปัจจุบันต้องถือว่าความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย เราอยู่ในโลกของการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียนการศึกษา เมื่อสมหวังก็มีความสุข เมื่อไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ คนเราจะสมหวังไปเสียทุกอย่างก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ดังนั้นจึงจะมีช่วงขณะหนึ่งที่เป็นทุกข์ กลุ้มใจ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ

ทำอย่างไรจึงจะคลายเครียดได้ พยายามแล้วก็ไม่สำเร็จ จึงไปพบแพทย์เพื่อขอรับการบำบัดรักษาจะได้รับยาคลายเครียด หรือยานอนหลับแผนปัจจุบันมารับประทานบางคนก็กลัวว่าจะติดยาถ้าใช้บ่อยๆ จึงใช้ยาบ้างหยุดยาบ้าง อาการต่างๆ อันเกิดจากความเครียดจึงไม่หายไป บางคนนอนไม่หลับติดกันหลายคืน ทำให้ใจสั่นเวียนศีรษะทานอาหารไม่ค่อยได้ จะเป็นลมเอาก็มี เรียกว่าเกิดโรคติดตามอื่นๆ มาอีกหลายโรคทีเดียว ความจริงแล้วถ้าเครียดมาก รู้สาเหตุแห่งความเครียด และมีอาการนอนไม่หลับ การรับประทานยาคลายเครียดหรือยานอนหลับไปสักระยะหนึ่ง (7-10 วัน)จะช่วยให้ประสาทสงบลง นอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ ร่างกายก็จะสดชื่นมีพละกำลังที่จะต่อสู้หรือแก้ไขสาเหตุแห่งความทุกข์นั้นได้ไม่ต้องกลัวติดยาจนเกินเหตุ ถ้าหากไม่ชอบรับประทานยาคลายเครียด

(ยาฝรั่ง) อาจหันไปใช้สมุนไพรไทยได้ สมุนไพรไทยที่เป็นที่รู้จักและใช้มานานแล้ว ในรูปของอาหารคือใบขี้เหล็กซึ่งเราเอามาทำแกงขี้เหล็กช่วยให้ระบายด้วย

ขี้เหล็กที่ว่าเอามาทำยาคือใบอ่อนและดอกตูมซึ่งมีมากในช่วงปลายฤดูฝน กรกฎาคม สิงหาคม สารเคมีที่มีอยู่ในขี้เหล็กที่มีสรรพคุณช่วยคลายเครียดมีชื่อว่า แอนไฮโดรบาราคอล นอกจากจะคลายเครียดแล้วยังมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอย่างอ่อนๆ อีกด้วย องค์การเภสัชกรรมโดยสถาบันวิจัยและพัฒนาได้ผลิตเป็นยาเม็ดสำเร็จรูปและน้ำเชื่อมออกวางจำหน่าย โดยที่ก่อนจะวางจำหน่ายได้นำไปทดลองในผู้ป่วยในโรงพยาบาลศิริราช (โดย นพ.ประกอบ ผู้วิบูลย์สุขและคณะ) เพื่อดูผลการรักษาปรากฏว่ายาขี้เหล็กช่วยให้ผู้ป่วยนอนหลับได้สนิท โดยไม่ปรากฏอาการพิษของยาแต่ประการใดและไม่มีอาการติดยาใดๆ ข้อสำคัญคือ ตื่นนอนตอนเช้าด้วยความสดชื่นแจ่มใส ไม่มีอาการมึนงงหรือแฮ้งก์แต่ประการใด ด้วยความที่เป็นพืชสมุนไพร การรับประทานมากและบ่อยๆ จึงไม่มีอาการเป็นพิษนอกจากจะช่วยให้ขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า ซึ่งก็เป็นข้อดีเพราะคนเราต้องขับถ่ายเป็นประจำอยู่แล้ว ขนาดรับประทานตั้งแต่ 1-4 เม็ดก่อนนอน

การจะใช้ใบสดของขี้เหล็กมารับประทานก็จะได้ฤทธิ์เช่นกัน เพียงแต่ว่าต้องใช้มากหน่อย (50 กรัม) ต้มกับน้ำ ใช้ดื่มก่อนนอน อย่าลืมว่าต้องเป็นใบอ่อนเท่านั้นจึงจะมีสารแอนไฮโดรบาราคอลและดอกตูมด้วย ยาเม็ดขี้เหล็กจึงเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ชื่นชอบธรรมชาติล้วนๆ การใช้สมุนไพรล้วนๆ โดยไม่ได้สกัดตัวยาเดี่ยวๆ เหมือนยาแผนปัจจุบันและมีข้อดีต่อร่างกายมนุษย์เพราะธรรมชาติจะสร้างความสมดุลให้กับสิ่งมีชีวิตโดยไม่ทำลาย สมุนไพรก็เป็นสิ่งมีชีวิตที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาไม่มีสารพิษเจือปน ดังนั้นการที่เรารับประทานสมุนไพรที่เป็นยาเข้าไป จึงมีความเชื่อใจและมั่นใจได้เต็มเปี่ยมเลยว่าไม่มีอันตรายอย่างแน่นอน



พริก

ภญ.ดร.ชฎา พิศาลพงศ์

พริก จัดอยู่ในสกุลเดียวกับมะเขือต่างๆ และมะเขือเทศ คืออยู่ในตระกูล Solanaceae พริกที่พบมากในประเทศไทย ได้แก่ พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู และพริกขี้หนูสวน ซึ่งแต่ละชนิดก็แบ่งย่อยเป็นหลายพันธุ์

สารสำคัญที่ทำให้พริกมีรสเผ็ดร้อนคือ Capsaicin พบได้ในพริกแทบทุกชนิด รวมทั้งในพริกไทยและขิง ในปริมาณที่แตกต่างกันตามชนิดของพริก ซึ่ง capsaicin นี้จะอยู่ในรกพริก (บริเวณที่เมล็ดพริกเกาะอยู่) และที่ septum ส่วนผนังด้านนอกและเมล็ดไม่มีสารนี้อยู่

capsaicin ออกฤทธิ์โดยทำให้เกิดการปลดปล่อยของสาร P (substance P) ซึ่งเป็น neurotransmitter ที่ส่งผ่านความรู้สึกปวดจากเซลประสาทไปยังสมอง หลังได้รับ capsaicin ซ้ำๆ จะทำให้สาร P หมดไป ทำให้อาการปวดลดลง

พริกมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งเมื่อรับประทาน และเมื่อใช้เป็นยาทาภายนอก

ประโยชน์ของพริกเมื่อรับประทาน

พริกใช้รับประทานเป็นยาขับเสมหะ ยาฝาดสมานช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกาย และรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

เมื่อรับประทานพริกในช่วงแรกควรรับประทานแต่น้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มขนาดจะทำให้ทางเดินอาหารค่อยๆ ปรับตัวรับความเผ็ดร้อน และความระคายเคืองของพริก

โดยการเพิ่มการหลั่งสารเมือก และสร้างเนื้อเยื่อบุผิวกระเพาะอาหารและลำไส้เพิ่มขึ้น

พริกจะลดการเกิดก๊าซที่เกิดจากการย่อยอาหาร และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อท้องที่เกิดจากท้องอืด ท้องเฟ้อ

พริกยังใช้ป้องกันหวัด อาจเป็นเพราะว่าพริกอุดมไปด้วย betacarotene bioflavonoid และวิตามินซี และยังถูกดูดซึมได้ดี การรับประทานพริกก่อนอาหารหรือพร้อมอาหารจะแก้อาการเบื่ออาหารได้

เมื่อรับประทานพริกในรูปน้ำชาหรือรับประทานในรูปอาหาร ในตอนแรกจะทำให้เกิดความเผ็ดร้อนบริเวณริมฝีปากและในช่องปาก แต่ต่อมาจะรู้สึกว่าร่างกายอบอุ่น สบาย ซึ่งความเผ็ดร้อนนี้จะลดลงได้มากด้วยอาหารที่มีมะเขือเทศและอาหารที่มี casein เช่น นม บางคนที่มีความไวต่อพริกมาก เมื่อรับประทานพริกจำนวนมากโดยเฉพาะเมื่อเริ่มต้น ไม่เพียงจะทำให้ริมฝีปากและช่องปากเผ็ดร้อนยังทำให้ระคายเคืองต่อทางเดินอาหารส่วนอื่นด้วย ผลการวิจัยเป็นจำนวนไม่น้อยพบว่า เมื่อรับประทานอย่างถูกวิธี พริกจะไม่ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร หรือลำไส้ แต่จะช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้อีกด้วย

โดยปกติแล้วขนาดรับประทานของพริกในผู้ใหญ่ ในรูปที่เป็นชาซงหรือรูปผงคือ 0.5-3 กรัมต่อวัน ในสหรัฐอเมริกามีพริกจำหน่ายในรูปบรรจุแคปซูล ทั้งที่มีพริกอย่างเดียวหรือพริกรวมกับสมุนไพรอื่นๆ เช่น ขิง กระเทียม และ Bilberry ในประเทศไทยมีทิงเจอร์พริก และยาอมแก้เจ็บคอที่มีส่วนผสมของพริก คนไทยรับประทานพริกเฉลี่ยคนละประมาณ 0.93 กิโลกรัม/ปี หรือประมาณ 2.5 กรัม/วัน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ไม่ต้องรับประทานพริกเพิ่มในรูปของชาซงหรือแคปซูล

การใช้พริกเป็นยาทาภายนอกเพื่อลดความปวด

จากการที่ capsaicin สามารถลดความรู้สึกปวดได้ จึงมีผู้นำมาใช้เป็นยาทาภายนอก โดยปกติแล้วจะอยู่ในรูปครีม โดยมี capsaicin 0.025-0.075% ใช้บรรเทาอาการปวด เนื่องจากโรคข้ออักเสบ (osteoarthritis และ rheumatoid arthritis)

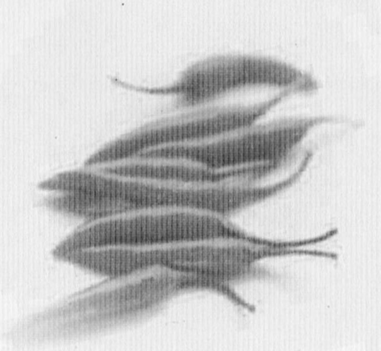
โดยใช้ทา 3-4 ครั้งต่อวัน อย่างน้อย 2-4 สัปดาห์ capsaicin จะเสริมฤทธิ์ของยาแก้ปวดอื่นๆ เช่น methyl salicylate มีผู้พยายามลดการปวดแสบปวดร้อนของพริก โดยใช้ผสมยาชาทาภายนอก เช่น lidocaine หรือ benzocaine

คณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาได้ยอมรับให้ capsaicin เป็นยาที่ใช้ได้ โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ซึ่งยาดังกล่าวยังใช้สำหรับอาการปวดเรื้อรัง เช่น อาการปวดประสาท ภายหลังการเกิดงูสวัด อาการปวดภายหลังการตัดเต้านมเนื่องจากเนื้องอก การปวดประสาทจากเบาหวาน

ผลการทดลองทางคลินิกพบว่า 50% ของผู้ใช้ Capsaicin เป็นประจำ นาน 4-5 เดือน ในรูปครีมที่ใช้ทาภายนอก จะไม่รู้สึกปวดอีกต่อไป 80% ของผู้ใช้สามารถบรรเทาอาการปวดลงได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ครีม capsaicin ยังปลอดภัยและมีผลดีต่อการรักษาโรคเรื้อนกวาง

ข้อควรระวังในการใช้ คือ ต้องระวังไม่ให้ผลิตภัณฑ์จากพริกถูกตาหรือแผลเปิด ดังนั้นหลังจากใช้ทาแล้ว ต้องล้างมือให้สะอาดทันที ถ้าทาแล้วอาการระคายเคืองและแดงยังมีอยู่เป็นเวลานาน อาจเกิดเนื่องจากใช้มากเกินไป ต้องลดจำนวนครั้งที่ทาลง หรือปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

สถาบันวิจัยและพัฒนาองค์การเภสัชกรรมได้พัฒนาเจลพริกเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับทาภายนอก มีตัวยาสำคัญคือ capsaicin 0.025% ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างวิจัยผลการรักษาทางคลินิกเพิ่มเติม ขณะเดียวกันก็มีจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจที่ร้านค้าขององค์การเภสัชกรรม





สมุนไพร "เห็ด" กับสุขภาพ

รศ.ดร.มนัส พงศ์ชัยเดชา

คนทั่วโลกรู้จักและใช้เห็ดเป็นอาหารมาเนิ่นนาน และแต่ละชาติก็มี "วัฒนธรรมกินเห็ด" แตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่เหล่าบรรดาเห็ดก็จะไปอยู่ในจานอาหารให้คนทั่วโลกได้ลิ้มรส

อย่างไรก็ดี ยังมีเห็ดอีกจำนวนหนึ่งที่ถูกจัดให้เป็น "เห็ดที่มีฤทธิ์ทางยา" หรือ "เห็ดทางการแพทย์" (Medicinal Mushrooms) ใช้บำรุงสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ส่วนใหญ่เป็นเห็ดจากเอเชีย จะเห็นได้ว่าตำรับยาโบราณของเอเชียนิยมใช้เห็ดสายพันธุ์ต่างๆ มาช้านานแล้ว อาทิ เห็ดไมตาเกะ (Maitake) เห็ดหลินจือหรือเรอิชิ (Reishi) เห็ดยามาบูชิตาเกะหรือเห็ดปุยฝ้าย (Yamabushitake) เห็ดชิตาเกะหรือเห็ดหอม (Shiitake) ถั่งเฉ้า (Cordyceps) เห็ดฮิเมะมัตสึทาเกะ (Himematsutake) เห็ดแครง (Split Gill Mushroom) และเห็ดหางไก่งวง (Turkey Tail Mushroom) เป็นต้น

เห็ดทางการแพทย์ ส่วนใหญ่มีสรรพคุณทางยาหลากหลาย รวมถึงสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ลดคอเลสเตอรอล ออกฤทธิ์เป็นยาต้านการแข็งตัวของเลือด และมีบทบาทในการช่วยรักษาโรคมะเร็งบางชนิด

เห็ดทางการแพทย์ที่ติดอันดับความนิยมของเห็ดที่มีสรรพคุณในการรักษาและเสริมภูมิคุ้มกัน คือ

1. เห็ดหลินจือ (Reishi) เป็นยาบำรุงที่นิยมใช้และมีกล่าวถึงไว้ในงานเขียนของจีนเมื่อ 200 ปีก่อนคริสตกาล เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน กำจัดสารพิษในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ อัมพฤกษ์ อัมพาต แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เรียกว่าเป็นยาที่ช่วยป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพอย่างครบถ้วน

2. ถั่งเฉ้า (Cordyceps) มีการนำมาใช้เป็นยาอย่างแพร่หลาย โดยเชื่อว่ามีสรรพคุณรักษาโรคได้มากมาย เช่น เสริมภูมิต้านทาน ช่วยระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้ร่างกายแข็งแรง รักษาภูมิแพ้ แก้เครียด อ่อนเพลียเรื้อรัง เสริมพลังปอดและไต รักษาอาการหายใจติดขัด ฯลฯ ชาวจีนจึงขนานนามว่า “เห็ดอายุวัฒนะ”

3. เห็ดไมตาเกะ (Maitake) ในญี่ปุ่นมีการใช้เห็ดไมตาเกะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด และมีหลายการศึกษาบ่งชี้ว่าสารสกัดเห็ดไมตาเกะช่วยให้การได้รับเคมีบำบัดขนาดน้อยมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ปกป้องเซลล์ที่แข็งแรงไม่ให้ถูกทำลายจากการได้รับเคมีบำบัด

รับทราบประโยชน์มากมายของ “เห็ดทางการแพทย์” ซึ่งแต่ละชนิดก็มีประโยชน์แตกต่างกันไป แต่ที่แน่ๆ คือ การช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย ฉะนั้นหากชอบเห็ดเป็นพิเศษก็สามารถหาซื้อมารับประทานกันได้ตามใจชอบ ขอให้เป็น “เห็ดทางการแพทย์” เพราะล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งนั้น



ฟ้าทลายโจร

ภญ.ยุวดี สมิทธิวาสม์

ฟ้าทลายโจร เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง ทั้งต้นและใบมีสรรพคุณในตำราไทยและตำรายากลางบ้าน ใช้แก้ไข้ แก้บิด แก้ท้องเสีย เป็นยาบำรุง แก้ฝี แก้แผลบวมอักเสบ แก้งูสวัด แก้เริม

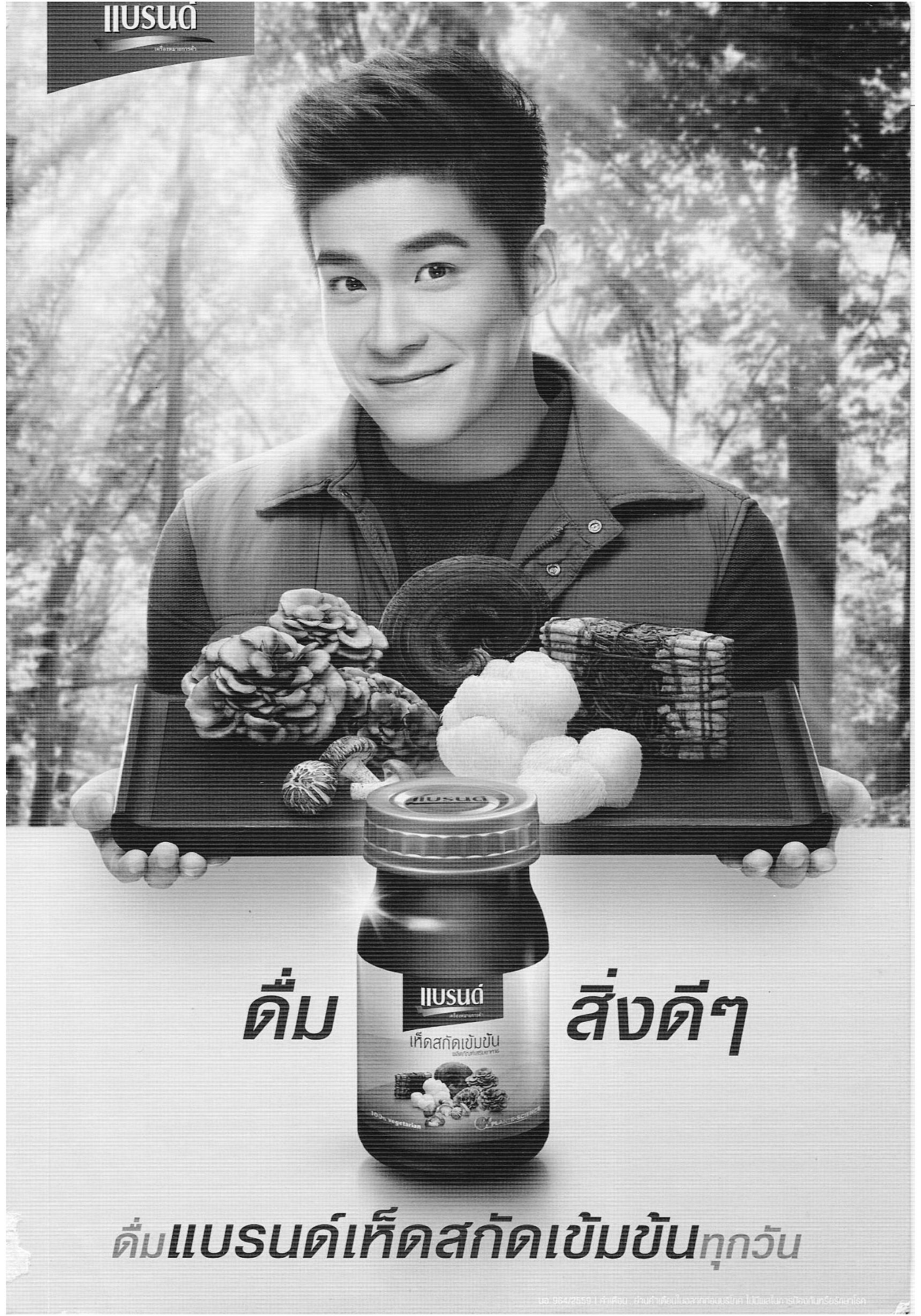
จากการศึกษาปัจจุบัน พบว่าใบของฟ้าทลายโจรออกฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียกรัมบวก และกรัมลบบางตัว (Staphylococcus aureus และ E Coli) ผลทางคลินิกในการรักษาอาการท้องร่วงจากบิดไม่มีตัว และโรคทางเดินหายใจส่วนบนอักเสบและไข้หวัดใหญ่ดีมาก สามารถลดไข้ได้ดี ลดอาการเจ็บคอ ไม่พบรายงานความเป็นพิษ จึงสมควรแนะนำให้ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอใช้ได้ ปัจจุบันได้มีการใช้ฟ้าทลายโจรอย่างกว้างขวางทั้งในรูปสดและตากแห้ง มีการนำมาทำเป็นลูกกลอนหรือบรรจุลงในแคปซูลอย่างกว้างขวาง

มีการศึกษาผลทางคลินิกของฟ้าทลายโจรในการรักษาอาการเจ็บคอเปรียบเทียบกับเพนนิซิลินวีในกลุ่มตัวอย่าง 114 ราย ที่มีอาการเจ็บคอและกลืนแล้วเจ็บก่อนเข้ารับการรักษา ครั้งนี้ไม่เกิน 72 ชั่วโมง ไม่มีประวัติการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะมาก่อนและไม่มีประวัติโรคประจำตัวเรื้อรัง ผลการรักษาหลังรับยาโดยภาพรวมทั้งอาการไข้และสภาพภายในคอไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ได้

รับฟ้าทลายโจรและเพนนิซิลินวี โดยพบว่า มากกว่าร้อยละ 75 หายป่วย และมากกว่าร้อยละ 15 มีอาการดีขึ้น ขนาดรับประทานครั้งละ 4 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หรือครั้งละ 10 ใบสด วันละ 4 ครั้ง

การเลือกซื้อฟ้าทลายโจร ควรดูชนิดที่มีการควบคุมคุณภาพมาเป็นอย่างดี ผ่านการฆ่าเชื้อมาเป็นอย่างดีด้วยรังสีแกมมา สะอาด และถูกต้องตามมาตรฐาน จึงจะมีผลการรักษาตามต้องการ





แบรนด์
ดื่ม
แบรนด์
เห็ดสกัดเข้มข้น
สิ่งดีๆ
ดื่มแบรนด์เห็ดสกัดเข้มข้นทุกวัน

อาเศียรวาท

ถวายความอาลัยมหาราชผู้เป็นดวงใจของชาวไทย

สิบสามตุลาประชากราบ ขอทรงทราบดวงใจไทยทั้งผอง
ระโหยไห้ปิ่มว่าจะวางวาย ใจสลายขาดพระองค์ผู้ทรงธรรม์
เสโทหลั่งมิรับสั่งว่าแสนเหนื่อย เสด็จเรื่อยโครงการทรงจัดสรรค์
เพื่อผองไทยได้กินดีทุกวี่วัน รู้แบ่งปันพอเพียงเรียบเรียงไป
ก้มลงกราบเบื้องพระยุคลบาท ทุกภพชาติได้ประสบดั่งขานไข
ในวันนี้ไม่มีองค์พระทรงชัย เราชาวไทยจะยืนไว้ด้วยรักสามัคคี

ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท เซเรบอส (ประเทศไทย) จำกัด

(รองศาสตราจารย์ลาวัณย์ ผลสมภพ ประพันธ์)